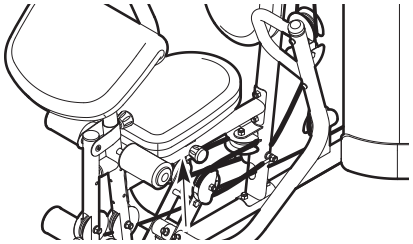
WEIDER® PRO 7500

Modell-Nr WEEVSY3996.0
Serien-Nr _____

Notieren Sie sich hier die Serien-Nr., falls Sie sie einmal brauchen sollten.



Aufkleber mit Serien-Nr.
(unter dem Sitz)

FRAGEN?

Als Hersteller verpflichten wir uns zur kompletten Zufriedenstellung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.

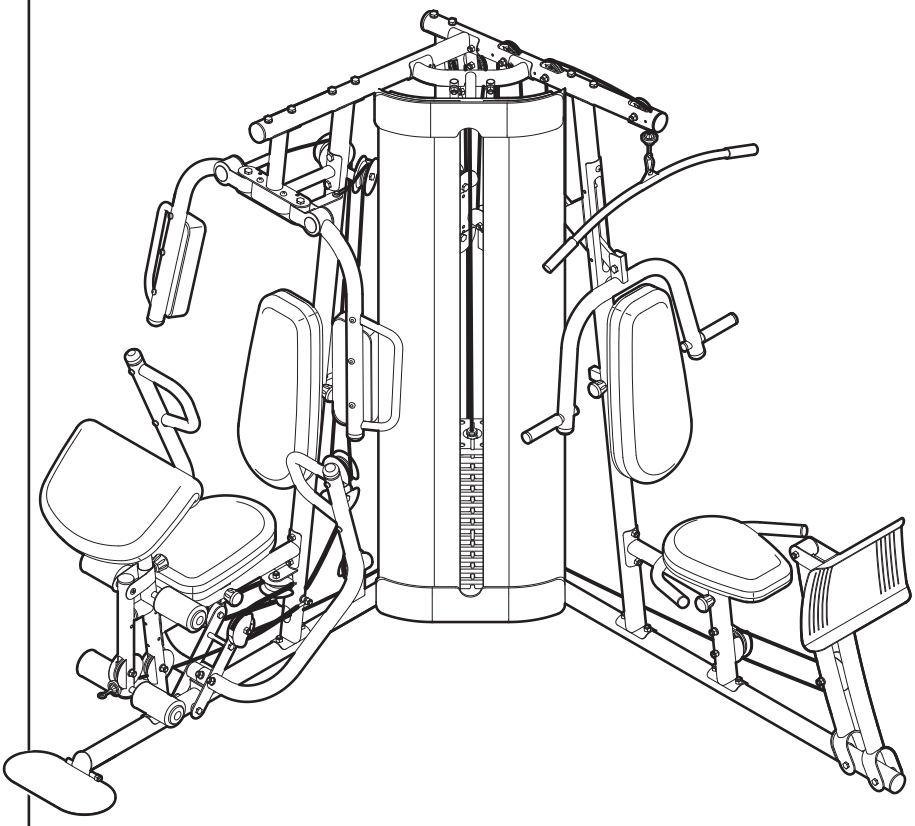
01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von 10.00 bis 15.00 Uhr.

⚠ ACHTUNG

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Hinweise und Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung für eventuellen späteren Gebrauch auf.

BEDIENUNGSANLEITUNG



Unsere Website:

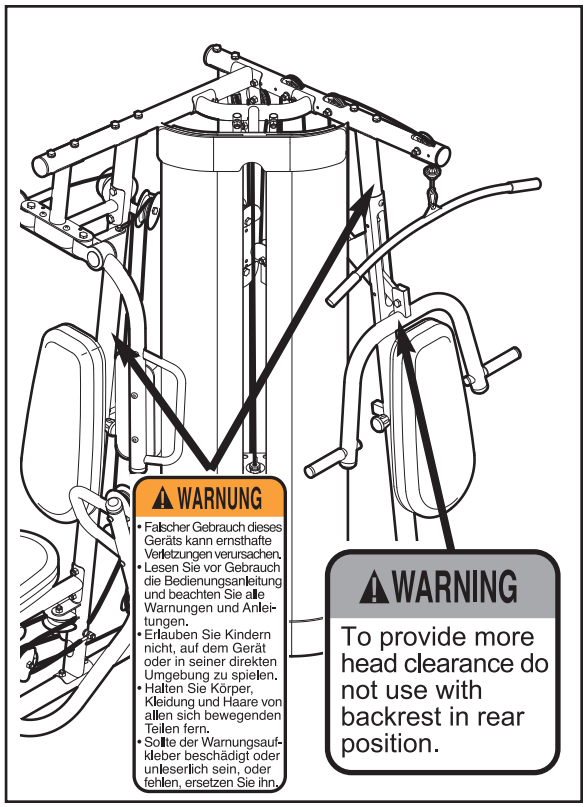
www.iconeurope.com

INHALTVERZEICHNIS

WICHTIGE HINWEISE 3
BEVOR SIE ANFANGEN 4
DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE 5
MONTAGE 7
EINSTELLUNG 28
GEWICHTWIDERSTANDSTABELLE 31
KABELDIAGRAMME 32
WARTUNG 34
TRAININGSRICHTLINIEN 35
TEILELISTE 39
DETAILZEICHNUNG 41
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN . . . . . .Rückseite

DIE WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN

Der abgebildete Aufkleber muss an der Kraftstation befestigt sein. Bitte beachten Sie, dass der Text auf die Aufkleber in englisch steht. Nehmen Sie die deutschen Aufkleber und kleben Sie sie über die englischen. Sollte ein Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, fordern Sie bitte kostenlos einen Ersatz von unserem Kundendienst (siehe Rückseite dieser Bedienungsanleitung) an. Kleben Sie den Ersatzaufkleber an die angezeigte Stelle.


WARNUNG
• Falscher Gebrauch dieses Geräts kann ernsthafte Verletzungen verursachen.
• Lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung und beachten Sie alle Warnungen und Anleitungen.
• Erlauben Sie Kindern nicht, auf dem Gerät oder in seiner direkten Umgebung zu spielen.
• Halten Sie Körper, Kleidung und Haare von allen sich bewegenden Teilen fern.
• Sollte der Warnungsaufkleber beschädigt oder unleserlich sein, oder fehlen, ersetzen Sie ihn.
WARNING
To provide more head clearance do not use with backrest in rear position.

WICHTIGE HINWEISE

⚠ ACHTUNG: Lesen Sie vor Beginn Ihres Trainings mit der Kraftstation unbedingt die nachfolgenden Hinweise, um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden.

1. **Lesen Sie vor Benutzung der Kraftstation die gesamte Bedienungsanleitung und alle Warnhinweise auf der Kraftstation. Benutzen Sie der Kraftstation nur so, wie es in dieser Anleitung beschrieben ist.**
2. **Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benützer der Kraft-station hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.**
3. **Dieses Gerät ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie dieses Gerät nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.**
4. **Bewahren Sie der Kraftstation im Haus auf, geschützt vor Feuchtigkeit und Staub. Der Kraftstation muss auf ebenem Untergrund stehen. Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Gerät. Stellen Sie sicher, dass um der Kraftstation herum ausreichend Platz zur Auf- bzw. Absteigen und zur Benutzung des Geräts vorhanden ist.**
5. **Überprüfen Sie vor jedem Training alle Einzel-teile und ziehen Sie die Teile nach, die sich eventuell gelöst haben. Defekte oder abgenutzte Teile müssen sofort ausgetauscht werden.**
6. **Halten Sie Hände und Füße von beweglichen Teilen fern.**
7. **Kinder junger als 12 und Haustiere sollten immer unbedingt vom Kraftstation ferngehalten werden.**
8. **Tragen Sie zum Schutz während des Trainings immer Sportschuhe.**
9. **Achten Sie darauf, dass sich das Kabel immer auf den Rollen befindet. Wenn sich das Kabel während des Trainings verdreht, halten Sie sofort an und achten Sie darauf, dass es sich auf den Rollen befindet und dass weder Kabel noch Rollen in irgendeiner Form behindert werden. Ersetzen Sie mindestens alle zwei Jahre alle Kabel.**
10. **Die Kraftstation ist zur Benutzung mit den mitgelieferten Gewichten bestimmt. Benutzen Sie die Kraftstation nicht mit Kurzhanteln oder anderen Gewichten, um den Widerstand zu erhöhen.**
11. **Die Kraftstation ist so gebaut, dass sie ein maximale Benutzergewicht von 135 kg, erträgt.**
12. **Vergewissern Sie sich immer vor dem Training davon, dass der Gewichtsstift ganz in den Gewichtestapel eingeführt wurde.**
13. **Sollten Sie Schmerzen oder Schwindelgefühle haben, hören Sie mit dem Training sofort auf und beginnen Sie mit einer Abkühlroutine.**
14. **Sichern Sie den Gewichtsstapel nach dem Training immer mit dem Verschlussstift und dem Verschluss, um unbefugte Benutzung des Geräts zu verhindern (siehe VERSCHLIESSEN DES GEWICHTSSTAPELS auf Seite 29).**
15. **Der abgebildete Aufkleber muss an der Kraftstation befestigt sein. Bitte beachten Sie, dass der Text auf die Aufkleber in englisch steht. Nehmen Sie die deutschen Aufkleber und kleben Sie sie über die englischen. Sollte ein Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, fordern Sie bitte kostenlos einen Ersatz von unserem Kundendienst (siehe Rückseite dieser Bedienungsanleitung) an. Kleben Sie den Ersatzaufkleber an die angezeigte Stelle.**

⚠ ACHTUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten. Lesen Sie alle Hinweise bevor Sie Ihr neues Gerät benutzen. AICON übernimmt keine Haftung für Personen oder Sachschäden, die durch die Benutzung dieses Gerätes entstehen könnten.

BEVOR SIE ANFANGEN

Zunächst unseren recht herzlichen Dank, dass Sie sich für das WEIDER™ PRO 7500 Kraftstation entschieden haben. Das Kraftstation bietet eine eindrucksvolle Anzahl von Gewichtsstationen an, die zur Entwicklung jeder Hauptmuskelgruppe des Körpers beitragen. Egal, ob Sie Ihren Körper in Form bringen möchten, Ihre Muskeln vergrößern und Ihre Kraft erhöhen möchten, oder ob Sie für ein gesünderes Herz-Kreislauf-System trainieren möchten, die Kraftstation wird Ihnen dabei helfen, Ihre gewünschten Trainingsziele zu erreichen.

Lesen Sie zu Ihrem eigenen Vorteil sehr sorgfältig diese Bedienungsanleitung. Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, beziehen Sie sich auf die Vorderseite der Anleitung. Halten Sie bitte vor Ihrem Anruf die Modell- und die Serien-Nummer Ihres Gerätes bereit. Die Modell-Nummer lautet WEEVSY3996.0. Die Serien-Nummer finden Sie auf dem beigefügten Aufkleber auf der Kraftstation (siehe erste Seite dieser Bedienungsanleitung).

Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.

AUFBAUMAßE:
Höhe: 208 cm
Breite: 241 cm
Länge: 239 cm

Anmerkung: Die Bezeichnungen "rechte Seite" und "linke Seite" beziehen sich auf eine Person, die mit dem Rücken zur Kraftstation steht.; sie beziehen sich nicht auf rechts und links in der Zeichnung in der Bedienungs-anleitung.

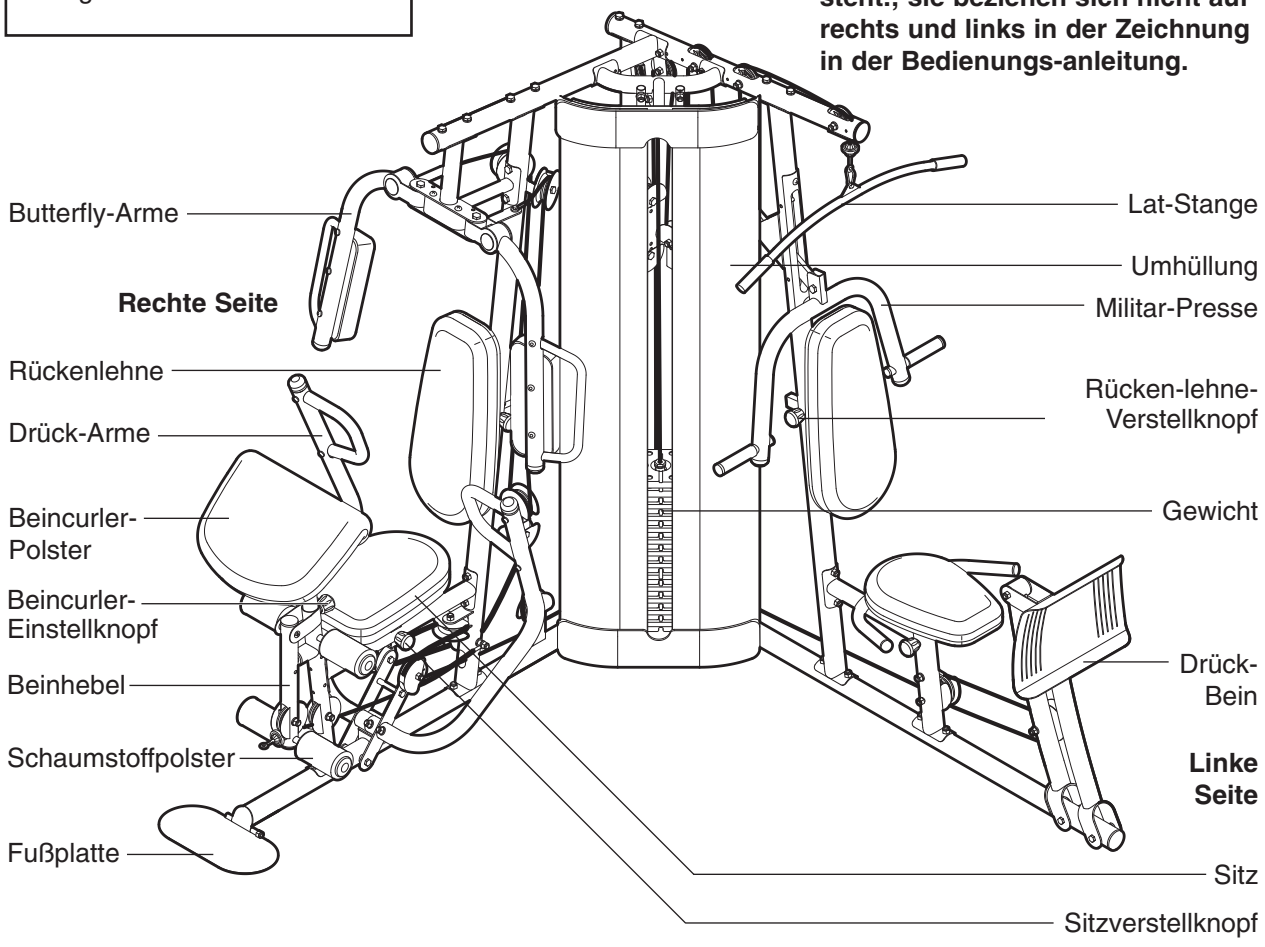
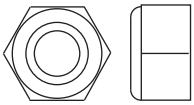
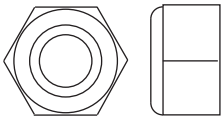


Diagramm für die Identifizierung der Teile—Modell-Nr. WEEVSY3996.0 R0806A

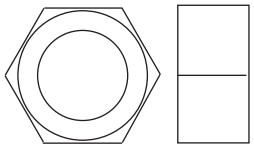
Dieses Diagramm hilft ihnen bei der Identifizierung der kleinen Montagteilen. Die Nummer in Klammern nach jedem Teil bezieht sich auf die Bestell-Nummer des jeweiligen Teils auf der TEILELISTE auf Seite 39 und 40.
Wichtig: Einige der Teile die in der Anleitung angeführt sind, wurden schon angebracht. Falls Sie ein Teil nicht finden können, schauen Sie, ob es nicht schon angebracht wurde.



M8 Mutter mit Nylon-Klemmteil (78)



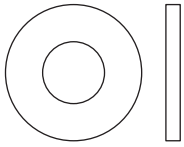
M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77)



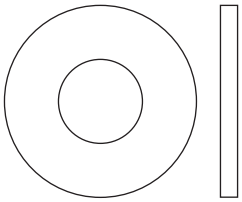
M12 Mutter (112)

M4 Scheibe (104)

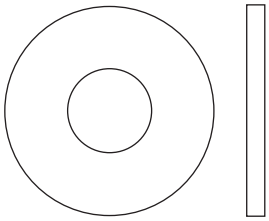
M6 Scheibe (114)



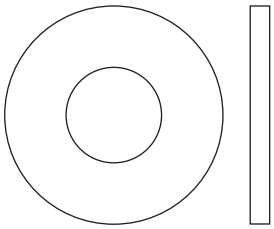
M8 Scheibe (103)



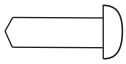
M10 Scheibe (80)



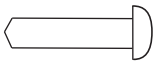
große M10 Scheibe (105)



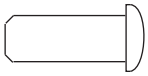
große M12 Scheibe (98)



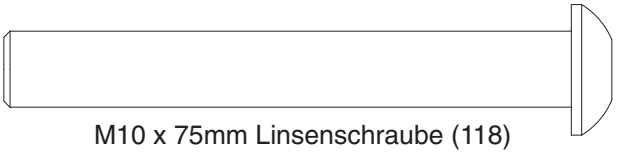
M4 x 12mm Blechschraube (102)



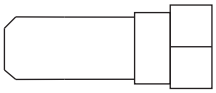
M4 x 16mm Blechschraube (110)



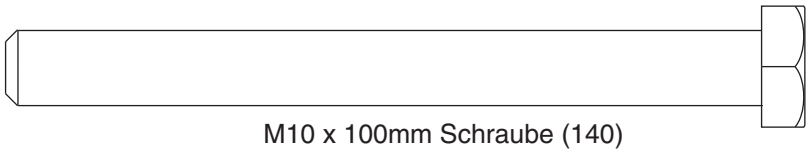
M6 x 16mm Schraube (88)



M10 x 75mm Linsenschraube (118)

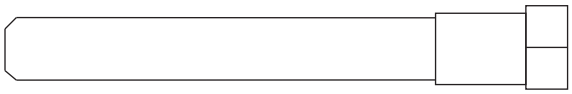


M8 x 22mm Schraube mit Ansatzschaft (90)

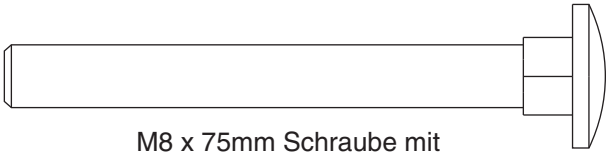


M10 x 100mm Schraube (140)

Diagramm für die Identifizierung der Teile—Modell-Nr. WEEVSY3996.0 R0806A

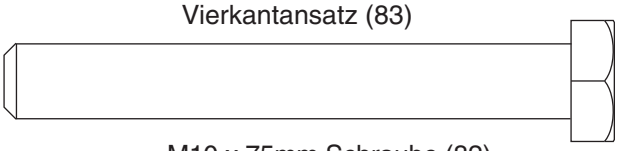


M8 x 69mm Schraube mit Ansatzschaft (87)

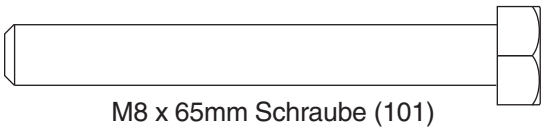


M8 x 75mm Schraube mit Vierkantansatz (83)

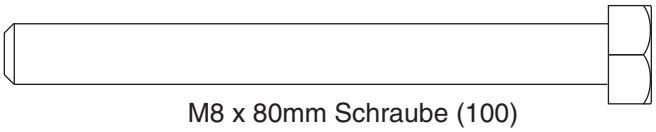
M10 x 68mm Schraube (85)



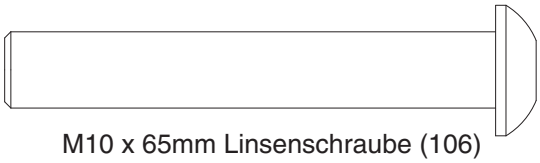
M10 x 75mm Schraube (82)



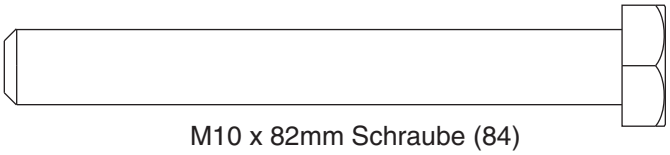
M8 x 65mm Schraube (101)



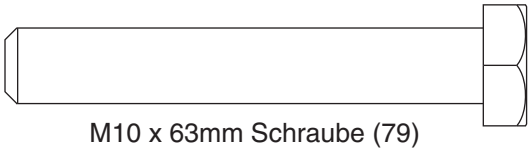
M8 x 80mm Schraube (100)



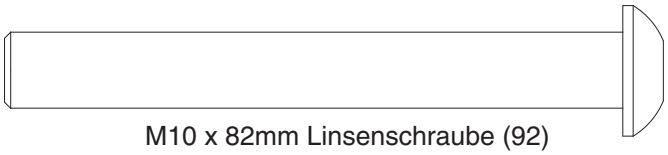
M10 x 65mm Linsenschraube (106)



M10 x 82mm Schraube (84)



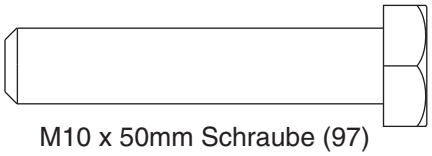
M10 x 63mm Schraube (79)



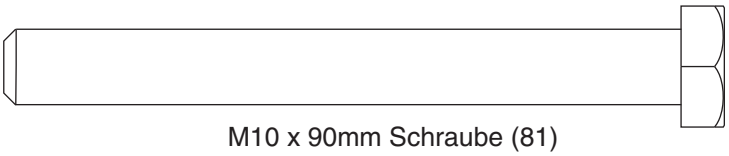
M10 x 82mm Linsenschraube (92)

M6 x 60mm Linsenschraube (91)

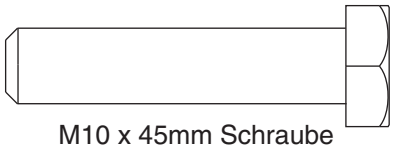
M10 x 60mm Bolzensatz (116)



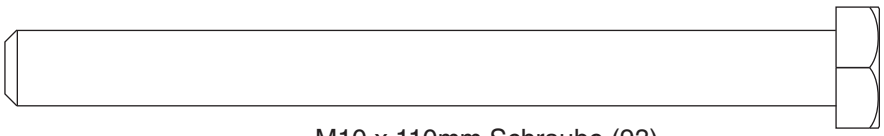
M10 x 50mm Schraube (97)



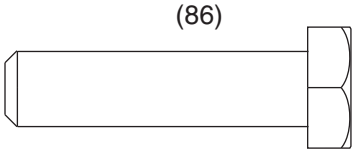
M10 x 90mm Schraube (81)



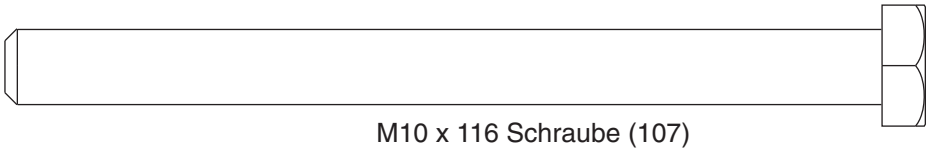
M10 x 45mm Schraube (86)



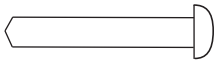
M10 x 110mm Schraube (93)



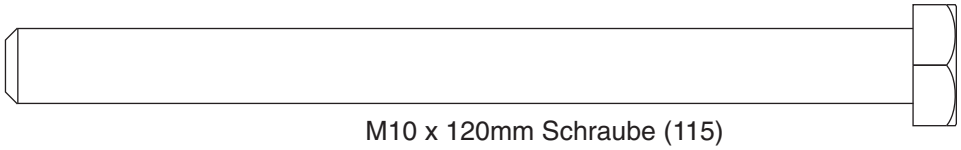
M10 x 40mm Schraube (142)



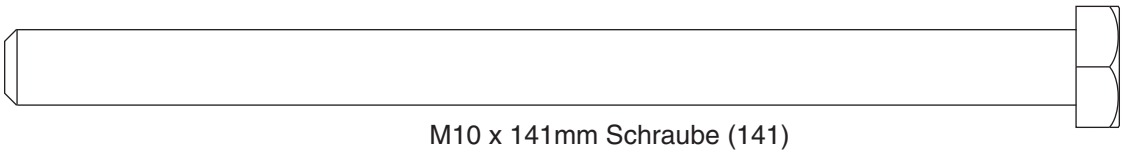
M10 x 116 Schraube (107)



M4 x 25mm Blechschraube (96)



M10 x 120mm Schraube (115)



M10 x 141mm Schraube (141)

MONTAGE

Erleichten Sie sich die Montage

Die Bedienungsanleitung ist so entworfen um zu versichern, dass die Kraftstation von allen erfolgreich zusammen gestellt werden kann. **Bevor Sie mit der Montage anfangen, versichern Sie sich, dass Sie die Information auf dieser Seite durchlesen. Das Lesen dieser kurzen Einleitung wird Ihnen mehr Zeit sparen als die Lesezeit dieser Information.**

Für die Montage braucht man zwei Personen

Für Ihren Komfort und Ihre Sicherheit sollten Sie die Kraftstation mit Hilfe einer zweiten Person montieren.

Erlauben Sie sich genügend Zeit

Wegen der vielen Merkmalen dieser Kraftstation wird die Montage einige Stunden dauern. Wenn Sie genügend Zeit erlauben und sich entschließen die Arbeit erfreulich zu gestalten, wird die Montage reibungslos verlaufen.

Suchen Sie eine Stelle für die Kraftstation aus

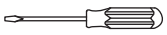
Wegen des Gewichts und der Größe sollte die Kraftstation an der Stelle wo sie benutzt wird montiert werden. Achten Sie darauf, dass sie genügend Raum haben, um die die Kraftstation herum zu laufen während Sie diese aufbauen.

Wie man die Schachtel auspackt

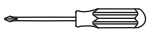
Um die Montage so einfach wie möglich zu machen, haben wir die Montage in vier Stufen eingeteilt. Die Teile, die für jede Stufe gebraucht werden, sind in individuelle Säcke eingepackt. **Wichtig: Warten Sie bis Sie mit der Stufe anfangen, bevor Sie den Sack für diese Stufe aufmachen**. Legen Sie alle Teile der Kraftstation auf eine freie Fläche und entfernen Sie das Verpackungsmaterial. Werfen Sie das Verpackungsmaterial erst weg wenn Sie mit der Montage fertig sind.

Folgende (nicht enthaltene) Werkzeuge werden für die Montage benötigt:

- zwei verstellbare Schlüssel



- einen Schraubenzieher



- einen Kreuzschraubenzieher

- einen Gummihammer
- Sie werden zusätzlich Schmiermittel oder Vaseline, ein kleine Menge Seifenwasser, und Papierklebeband benötigen.

Ammerkung: Die Montage ist leichter zu durchfühen, wenn Sie einen Satz Steckschlüssel, einen Satz Schraubenschlüssel mit offenen oder geschlossenen Enden, oder einen Satz Sperrschlüssel haben.

Identifizierung der Teile

Zur Identifizierung der kleinen Teile bei der Montage, benutzen Sie bitte das **DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE**, das in der Mitte der Anleitung zu finden ist. Legen Sie das Diagramm auf den Boden zur leichten Identifizierung der Teile während jeder Montagestufe. **Anmerkung: Einige kleine Teile wurden möglicherweise zur Erleichterung des Transportes schon angebracht. Sollten Sie ein Teil nicht sofort finden, überprüfen Sie bitte, ob es nicht schon an einem anderen Teil befestigt worden ist.**

Orientierung der Teile

Während des Zusammenstellens der Kraftstation, vergewissern Sie sich bitte, dass alle Teile so orientiert sind, wie in den Zeichnungen angegeben.

Festziehen der Teile

Ziehen Sie alle Teile fest, es sei denn, andere Anweisungen werden gegeben.

Fragen?

Falls Sie noch Fragen haben nachdem Sie die Montageinstruktionen gelesen haben, beziehen Sie sich auf die Vorderseite dieser Anleitung.

Die vier Stufen der Montagedurchführung

Rahmenmontage—Sie werden mit dem Aufbauen der Basis und der Pfosten, die das Gerüst der Kraftstation formen, anfangen.

Armmontage—Während dieser Stufe werden Sie die Arm- und Beinhebel zusammen stellen.

Kabelmontage—Während dieser Stufe werden Sie die Kabel und Rollen, die die Arme mit den Gewichten verbinden, befestigen.

Sitzmontage—Während dieser letzten Stufe werden Sie die Sitze und Rückenlehnen zusammen stellen.

Rahmenmontage

1. **Die Information auf Seite 7 muss unbedingt gelesen werden, bevor man mit der Montage der Kraftstation beginnt. Bitte verwenden Sie zur Identifizierung der kleinen Montageteile das DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE auf Seite 5 und 6 dieser Anleitung.**

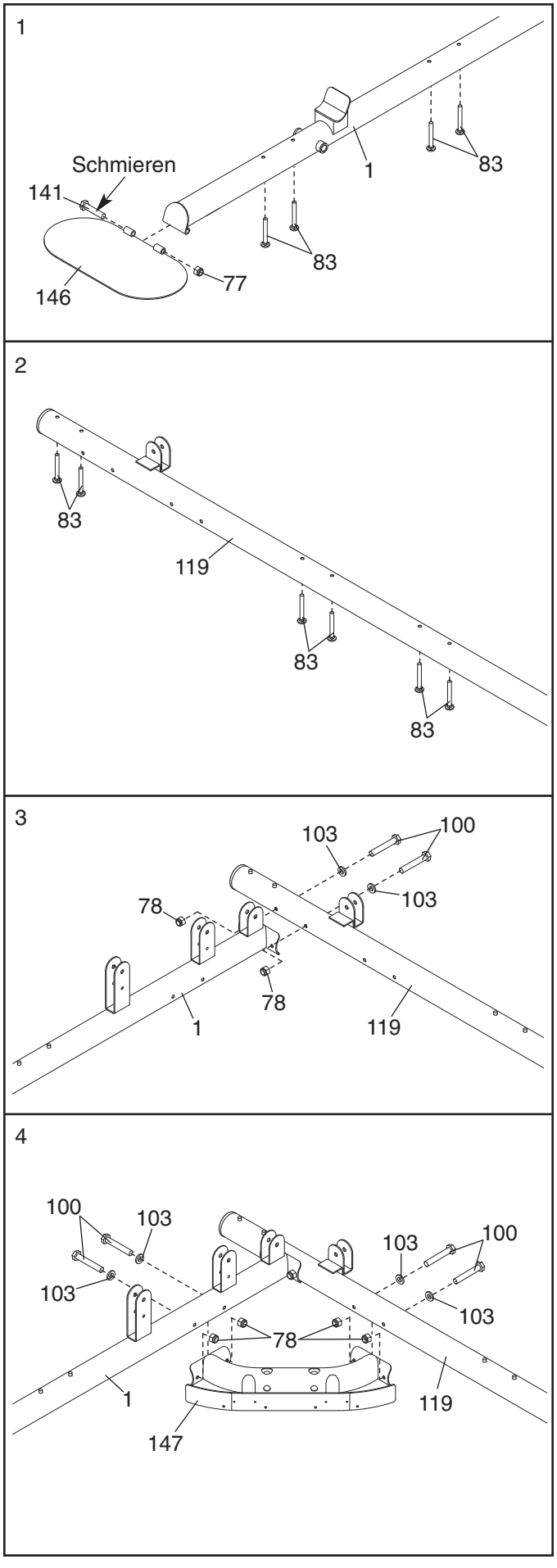
   Schieben Sie vier M8 x 75mm Schrauben mit Vierkantansatz (83) von unten nach oben, wie angezeigt, in der rechter Basis (1). **Anmerkung: Um die Schrauben in dieser Position zu halten, kann man sie mit Klebeband vorläufig befestigen.**

   Geben Sie ein wenig von dem beigelegten Schmierfett auf eine M10 x 141mm Schraube (141). Befestigen Sie die Fußplatte (146) an der rechter Basis (1) mit eine Schraube und mit einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77). **Ziehen Sie die Mutter mit Nylon-Klemmteil nicht zu fest an; die Fußplatte muss sich frei bewegen können.**

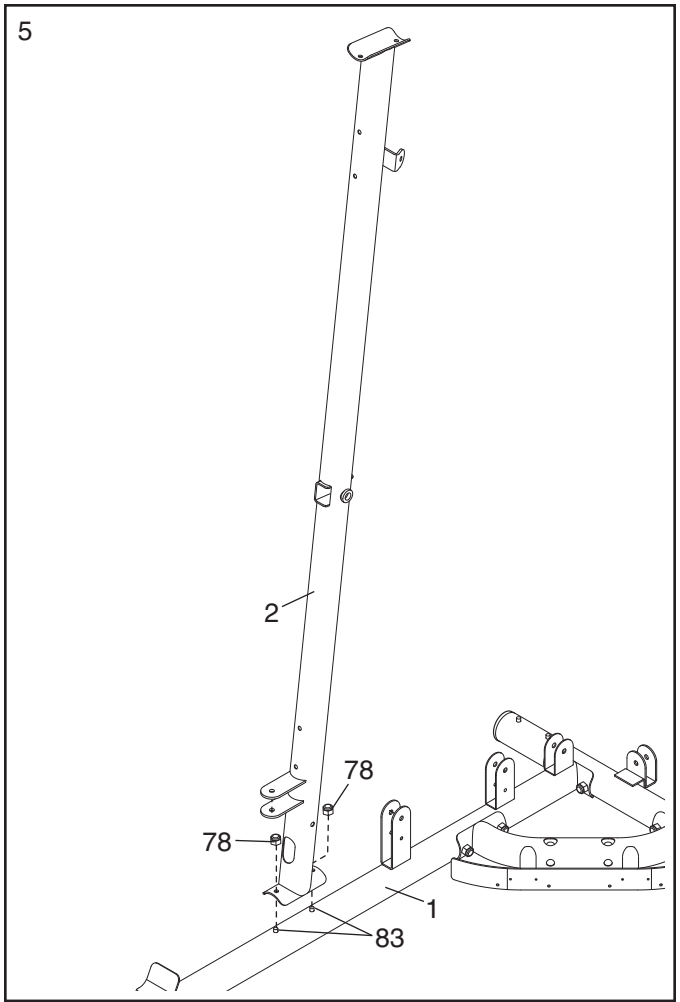
2. Schieben Sie sechs M8 x 75mm Schrauben mit Vierkantansatz (83) von unten nach oben, wie angezeigt, in der linken Basis (119). **Anmerkung: Um die Schrauben in dieser Position zu halten, kann man sie mit Klebeband vorläufig befestigen.**

3. Befestigen Sie die rechte Basis (1) mit zwei M8 x 80mm Schrauben (100), zwei M8 Scheiben (103) und zwei M8 Muttern mit Nylon-Klemmteil (78) an der linken Basis (119). **Drehen Sie die Mutter mit Nylon-Klemmteil noch nicht fest an.**

4. Befestigen Sie die untere, mittlere Basis (147) mit vier M8 x 80mm Schrauben (100), vier M8 Scheiben (103) und vier M8 Muttern mit Nylon-Klemmteil (78) an der rechten und linken Basis (1, 119). **Drehen Sie die Mutter mit Nylon-Klemmteil noch nicht fest an.**

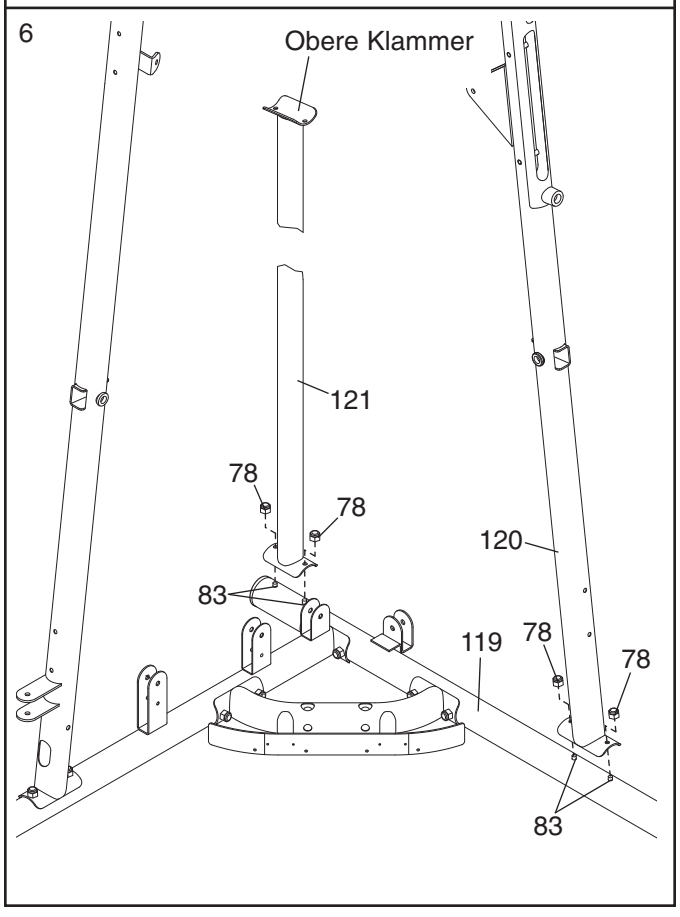


5. Befestigen Sie die rechter Pfosten (2) mit zwei M8 Muttern mit Nylon-Klemmteil (78) und der angezeigten M8 x 75mm Schraube (83) an der rechten Basis (1). **Drehen Sie die Mutter mit Nylon-Klemmteil noch nicht fest an.**

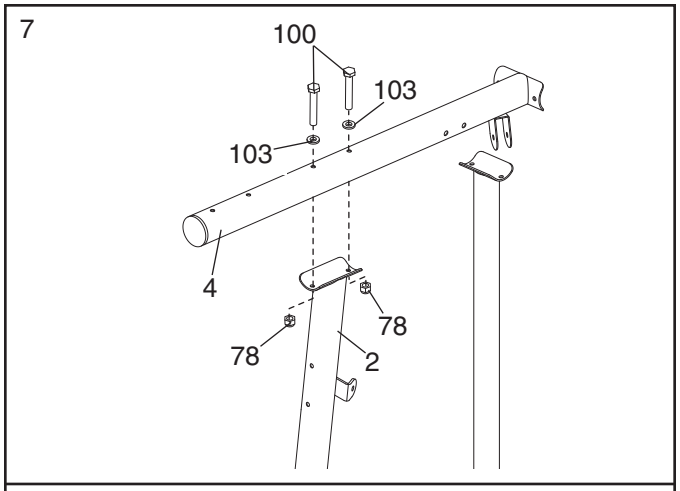


6. Richten Sie den hinteren Pfosten (121) so aus, dass die obere Klammer zum linken Pfosten (120) hin abfällt. Befestigen Sie den hinteren Pfosten mit zwei M8 Mutter mit Nylon-Klemmteil (78) und den angedeuteten M8 x 75mm Schrauben mit Vierkantansatz (83) an der linken Basis (119). **Drehen Sie die Mutter mit Nylon-Klemmteil noch nicht fest an.**

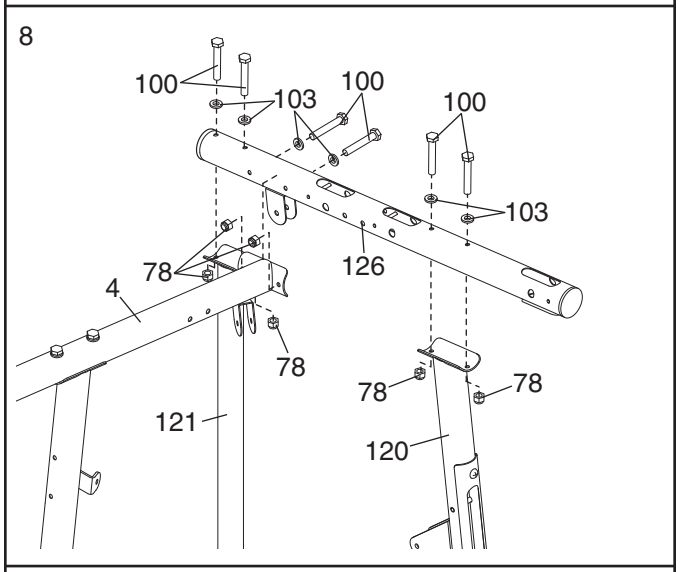
   Befestigen Sie den linken Pfosten (120) auf die gleiche Weise.



7. Befestigen Sie den rechten, oberen Rahmen (4) mit zwei M8 x 80mm Schrauben (100), zwei M8 Scheiben (103) und zwei M8 Muttern mit Nylon-Klemmteil (78) am rechten Pfosten (2). **Drehen Sie die Mutter mit Nylon-Klemmteil noch nicht fest an.**

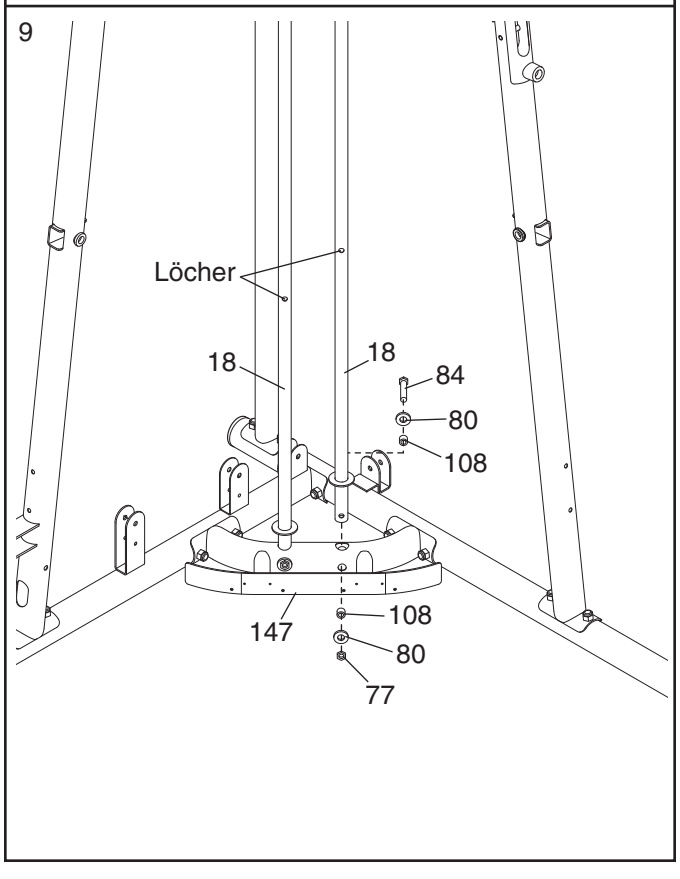


8. Befestigen Sie den linken, oberen Rahmen (126) am hinteren Pfosten (121), am linken Pfosten (120) und am rechten, oberen Rahmen (4) mit sechs M8 x 80mm Schrauben (100), sechs M8 Scheiben (103) und sechs M8 Muttern mit Nylon-Klemmteil (78). **Drehen Sie die Mutter mit Nylon-Klemmteil noch nicht fest an.**



9. Richten Sie die Gewichtsführungen (18) so aus, dass die angedeuteten Löcher zum Boden gedreht sind. Befestigen Sie eine Gewichtsführung mit einer M10 x 82mm Schraube (84), zwei M10 Scheiben (80), zwei 20mm Stahlscheiben (108) und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77) an der unteren, mittleren Basis (147). **Drehen Sie die Mutter mit Nylon-Klemmteil noch nicht fest an.**

   Befestigen Sie die andere Gewichtsführung (18) in der selben Weise.

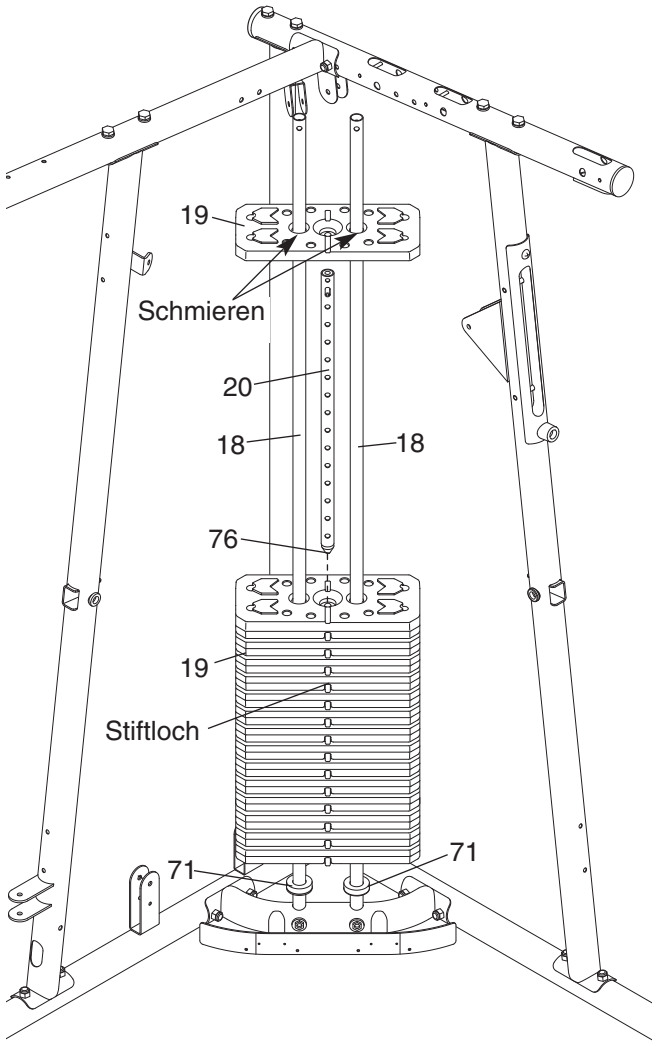


10. Schieben Sie zwei Gewichtsstoßdämpfer (71) auf die Gewichtsführungen (18). Die Gewichte (19) müssen so ausgerichtet sein, dass sich die Löcher für den Gewichtsschlüssel wie gezeigt an der Unterseite befinden. Schieben Sie die vierzehn Gewichtsplatten auf die Gewichtsführungen.

    Schieben Sie die Gewichtsrohrkappe (76) in das Gewichtsrohr (20) hinein. Schieben Sie das Gewichttange unten in die vierzehn Gewichte (19) ein. **Der Stift auf dem Gewichtsrohr muss so wie in der Abbildung gezeigt ausgerichtet sein.**

    Schmieren Sie die zwei angedeuteten Löcher eines Gewichts (19) mit dem enthaltenen Schmiermittel. Schieben Sie das Gewicht auf die Gewichtsführungen (18).

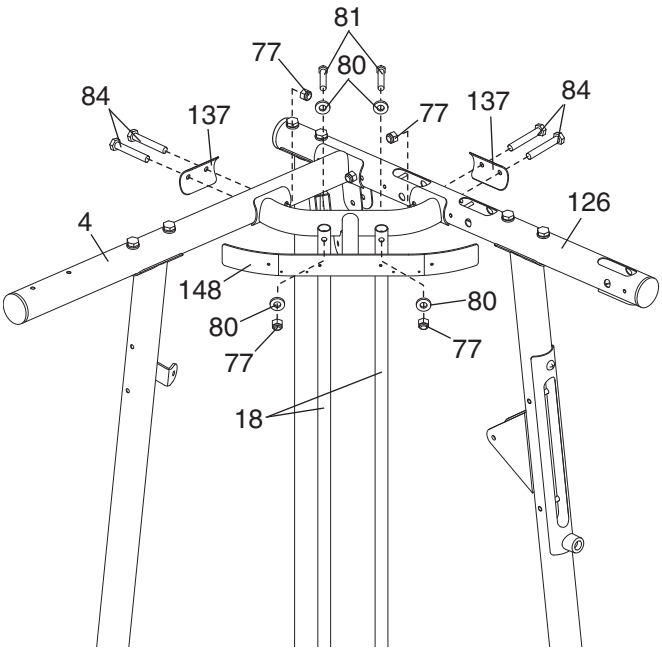
10



11. Befestigen Sie den oberen, mittleren Rahmen (148) mit vier M10 x 82mm Schrauben (84), zwei oberen Rahmenplatten (137) und zwei M10 Muttern mit Nylon-Klemmteil (77) am rechten und linken, oberen Rahmen (4, 126). **Drehen Sie die Mutter mit Nylon-Klemmteil noch nicht fest an.**

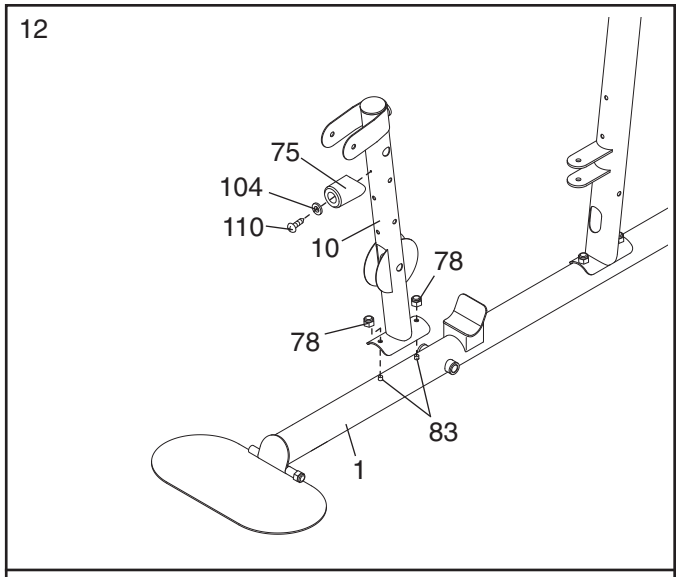
    Befestigen Sie die Gewichtsführung (18) mit zwei M10 x 90mm Schraube (81), vier M10 Scheiben (80) und zwei M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77) am oberen, mittleren Rahmen (148). **Drehen Sie die Mutter mit Nylon-Klemmteil noch nicht fest an.**

11

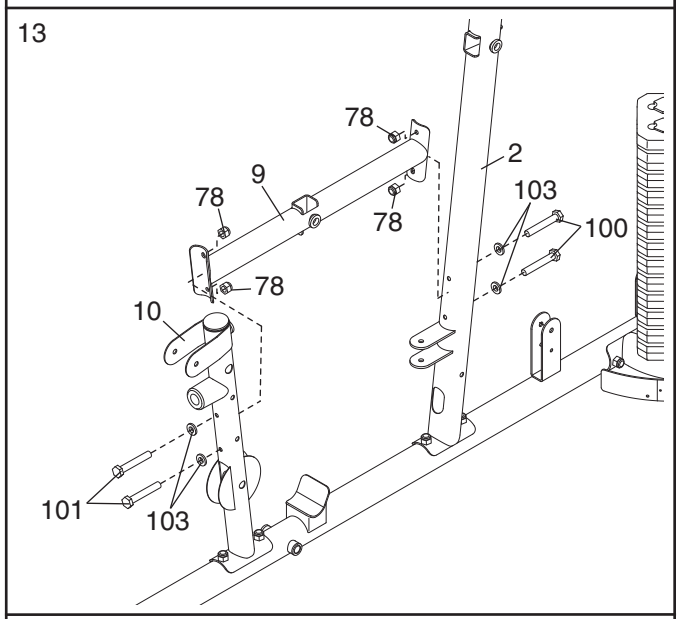


12. Befestigen Sie den Beinhebel-Stoßdämpfer (75) mit einer M4 x 16mm Blechschraube (110) und einer M4 Scheibe (104) am Vorderbein (10).

    Befestigen Sie das Vorderbein (10) mit zwei M8 x 75mm Schrauben mit Vierkantansatz (83) und zwei M8 Muttern mit Nylon-Klemmteil (78) an der rechten Basis (1). **Drehen Sie die Mutter mit Nylon-Klemmteil noch nicht fest an.**

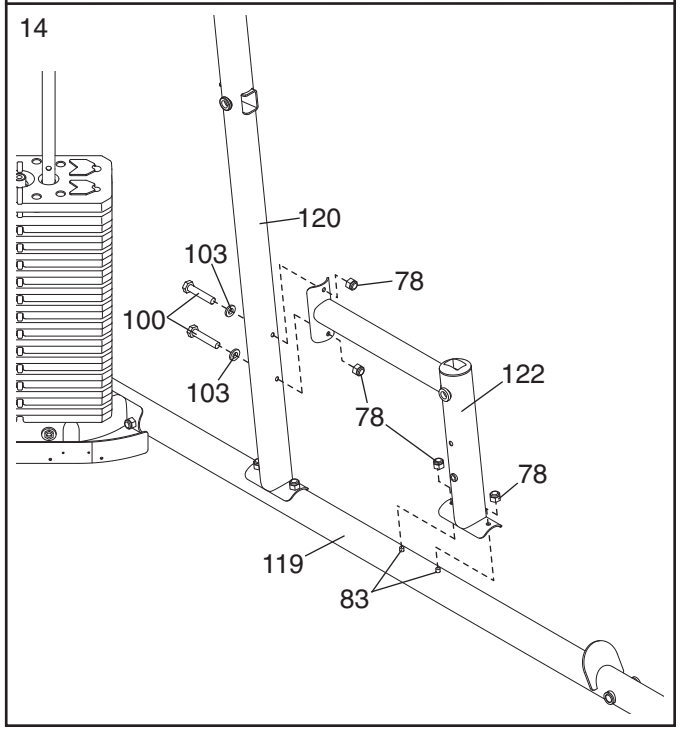


13. Befestigen Sie den rechten Rahmen (9) mit zwei M8 x 65mm Schrauben (101), zwei M8 x 80mm Schrauben (100), zwei M8 Scheiben (103) und zwei M8 Muttern mit Nylon-Klemmteil (78) am Vorderbein (10) und am rechten Pfosten (2). **Drehen Sie die Mutter mit Nylon-Klemmteil noch nicht fest an.**



14. Befestigen Sie den linken Rahmen (122) mit zwei M8 x 80mm Schrauben (100), zwei M8 Scheiben (103), vier M8 Muttern mit Nylon-Klemmteil (78) und den zwei angedeuteten M8 x 75mm Schrauben mit Vierkantansatz (83) an der linken Basis (119) und am linken Pfosten (120).

    Ziehen Sie nun die M10 Muttern mit Nylon-Klemmteil (77, 78), die im Schritt 3 bis 14 verwendet wurden, fest.



Armmontage

15. Befestigen Sie die Butterfly-Rahmen-Stütze (6) mit zwei M8 x 80mm Schrauben (100), zwei M8 Scheiben (103) und zwei M8 Muttern mit Nylon-Klemmteil (78) am rechten Pfosten (2). **Drehen Sie die Mutter mit Nylon-Klemmteil noch nicht fest an.**

    Befestigen Sie den Butterfly-Rahmen (5) mit eine M10 x 75mm Linsenschraube (118), zwei M8 x 80mm Schrauben (100), zwei M8 Scheiben (103) und zwei M8 Muttern mit Nylon-Klemmteil (78) am rechten Sitzrahmen (4) und am Butterfly-Rahmen-Stütze (6). Drehen Sie die Mutter mit Nylon-Klemmteil noch nicht fest an.

    Ziehen Sie die M8 Muttern mit Nylon-Klemmteilen (78) die in diesem Schritt verwendet wurden, fest.

16. Geben Sie etwas Schmiermittel auf die angezeigten Stellen und befestigen Sie die linke Butterfly-Klammer (28) mit einer M10 x 82mm Schraube (84) und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77) am Butterfly-Rahmen (5).

    Wiederholen Sie diesen Schritt mit der rechten Butterfly-Klammer (29).

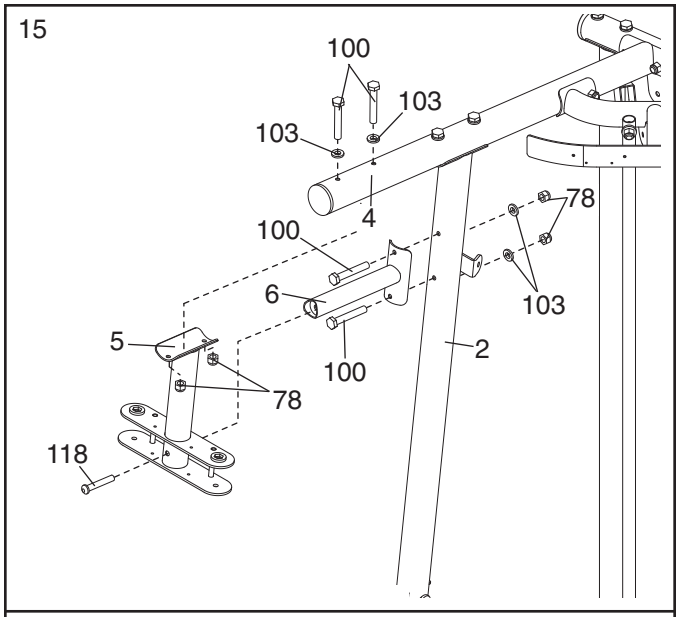
17. Entfernen Sie die angedeutete Butterfly-Bügel-Kappe (43) vom rechten Butterfly-Bügel (26). Befestigen Sie einen Butterfly-Griff (27) mit einer M10 x 65mm Linsenschraube (106), zwei M10 Scheiben (80), zwei 13mm Stahlscheiben (109) und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77) am linken Butterfly-Bügel (25).

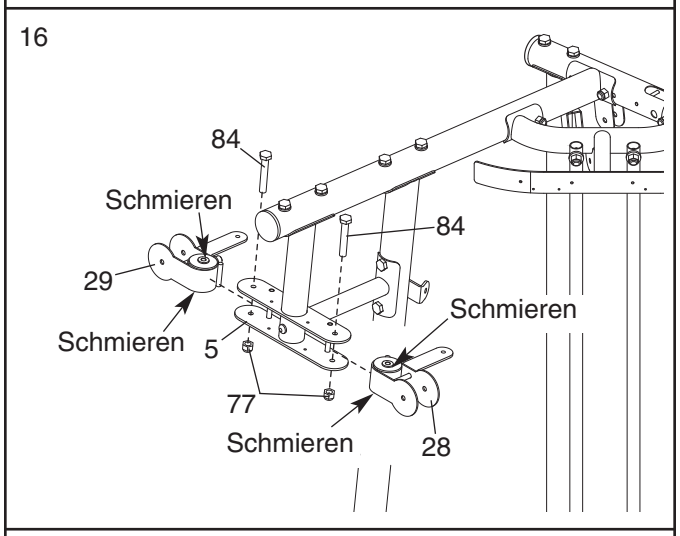
    Befestigen Sie die Butterfly-Bügel-Kappe (43) mit einer M10 x 82mm Linsenschraube (92) und einer großen M10 Scheibe (105) am rechten Butterfly-Bügel (26).

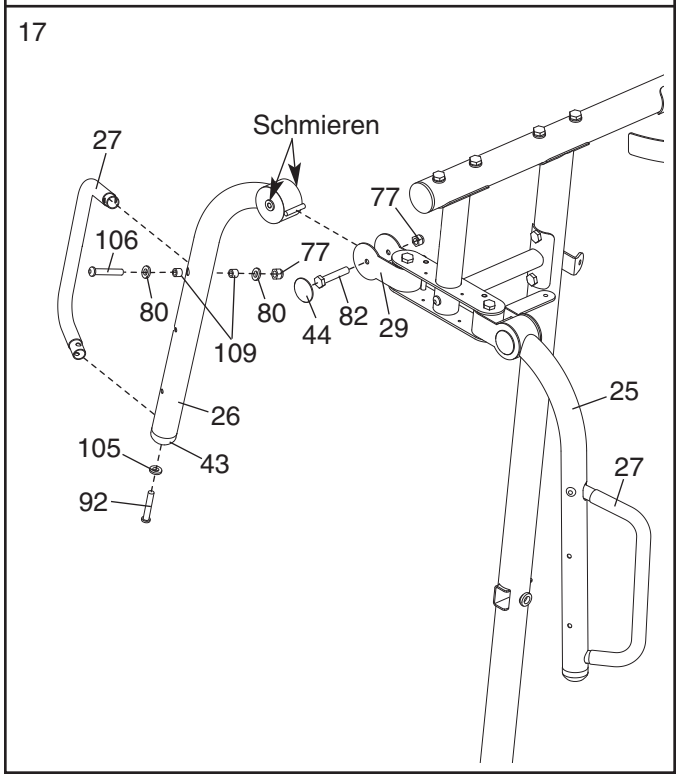
    Wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem linken Butterfly-Bügel und Butterfly-Griff (25, 27).

    Geben Sie etwas Schmiermittel auf die angezeigten Stellen und befestigen Sie den rechten Butterfly-Bügel (26) mit einer M10 x 75mm Schraube (82) und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77) an der rechten Butterfly-Klammer (29). Drücken Sie eine Schraubenkappe (44) auf das Ende der Schraube. Ziehen Sie die Schraube nicht zu fest an; der Butterfly-Bügel muss sich frei bewegen können.

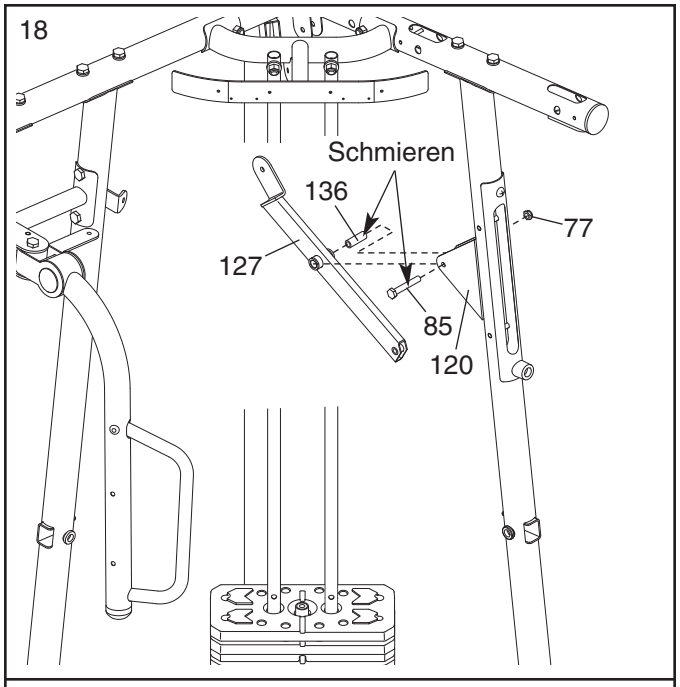
    Wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem linken Butterfly-Bügel (25).



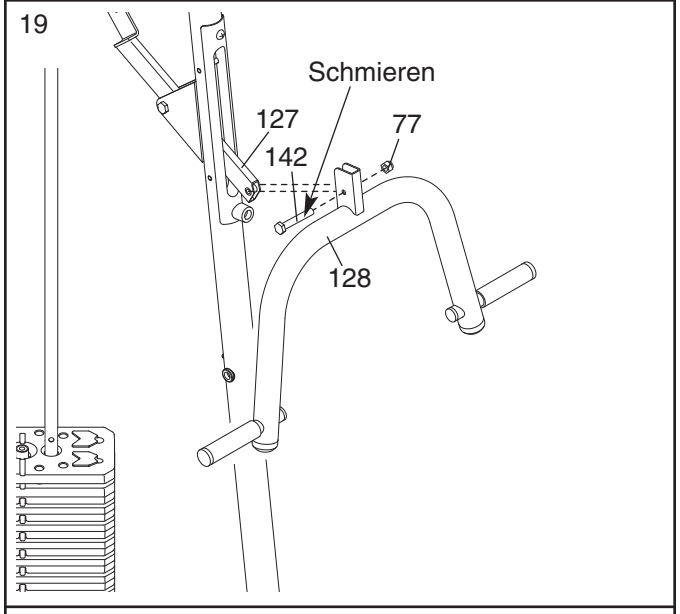




18. Geben Sie Schmierfett auf die 44mm Buchse (136) und auf eine M10 x 68mm Schraube (85). Schieben Sie dann die Buchse durch den Militärpressrahmen (127). Befestigen Sie den Militärpressrahmen innnerhalb des linken Pfosten (120) mit der Schraube (85) und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77). **Ziehen Sie die Mutter nicht zu fest an; man muss den Militärdruckrahmen leicht bewegen können.**

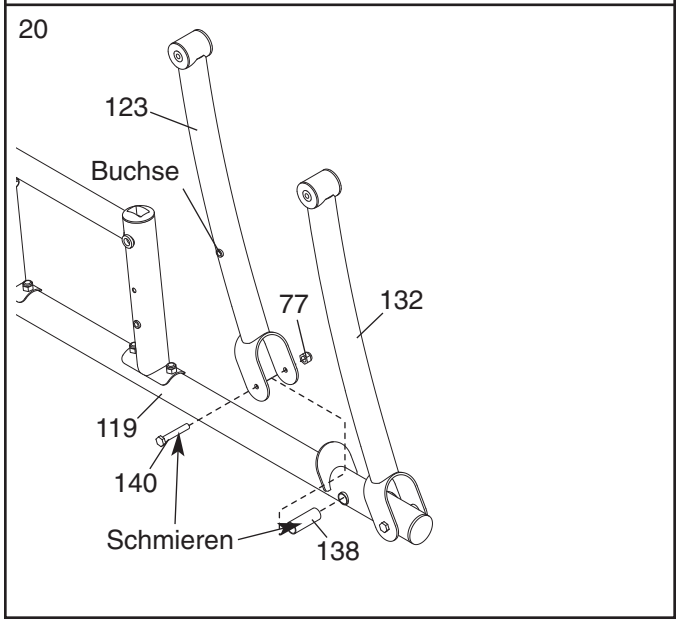


19. Geben Sie etwas Schmierfett auf eine M10 x 40mm Schraube (142). Befestigen Sie die Militärpresse (128) mit der Schraube und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77) am Militärpressrahmen (127). **Ziehen Sie die Mutter nicht zu fest an; man muss die Militärpresse leicht bewegen können.**

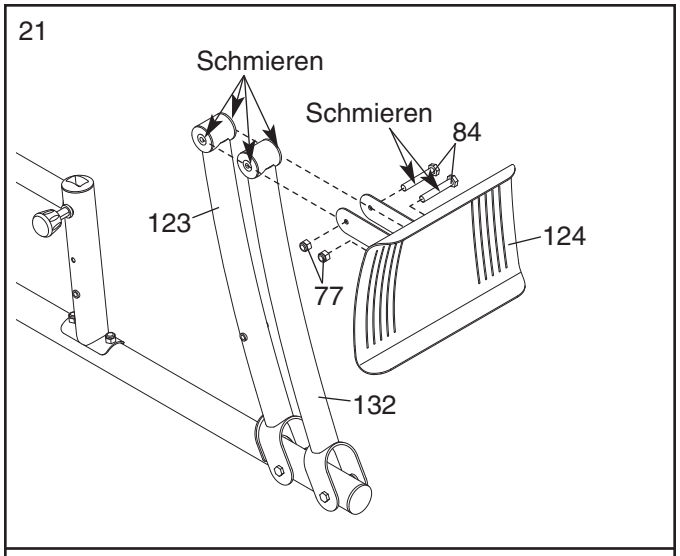


20. Geben Sie etwas Schmierfett auf eine 77mm Buchse (138) und auf eine M10 x 100mm Schraube (140). Befestigen Sie den Beindruckrahmen (123) mit der Buchse, der Schraube und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77) an der linken Basis (119). **Achten Sie darauf, dass sich die Buchse auf der angedeuteten Seite befindet.**

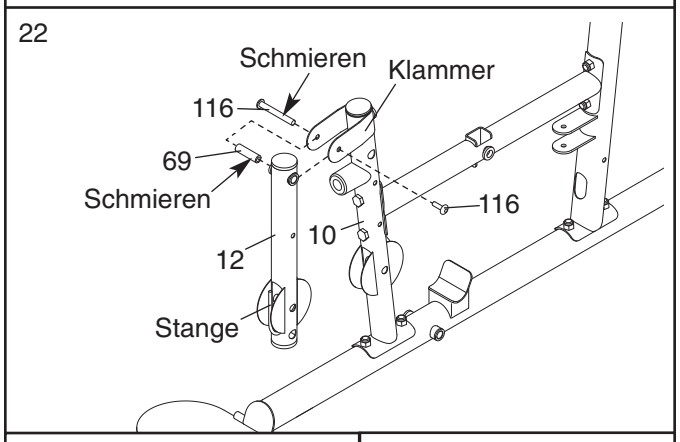
Wiederholen Sie diesen Schritt mit dem vorderen Beindruckrahmen (132). Ziehen Sie die Muttern mit Nylon-Klemmteil (77) nicht zu fest an; man muss den Beindruckrahmen leicht bewegen können.



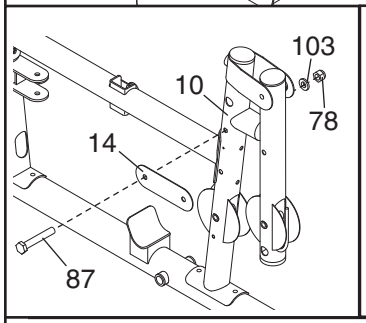
21. Geben Sie etwas Schmierfett auf zwei M10 x 82mm Schrauben (84) und auf die angezeigten Plätze am Beindruckrahmen (123) und auf den vorderen Beindruckrahmen (132). Befestigen Sie das Drück-bein (124) mit den zwei Schrauben (84) und mit zwei M10 Muttern mit Nylon-Klemmteil (77) am Beindruckrahmen und am vorderen Beindruckrahmen (123, 132).



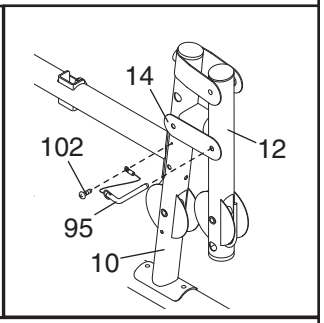
22. Geben Sie etwas Schmiermittel auf die angezeigten Stellen. Schieben Sie eine 57mm Buchse (69) durch das angedeutete Loch am Beinhebel (12). Befestigen Sie den Beinhebel mit einem M10 x 60mm Bolzensatz (116) am Vorderbein (10). **Achten Sie darauf, dass das Röhrchen des Schraubensatzes durch beide Seiten der Klammer am vorderen Bein durchgeführt wird. Achten Sie darauf, dass das angedeutete Stäbchen dabei auf der richtigen Seite liegt.**



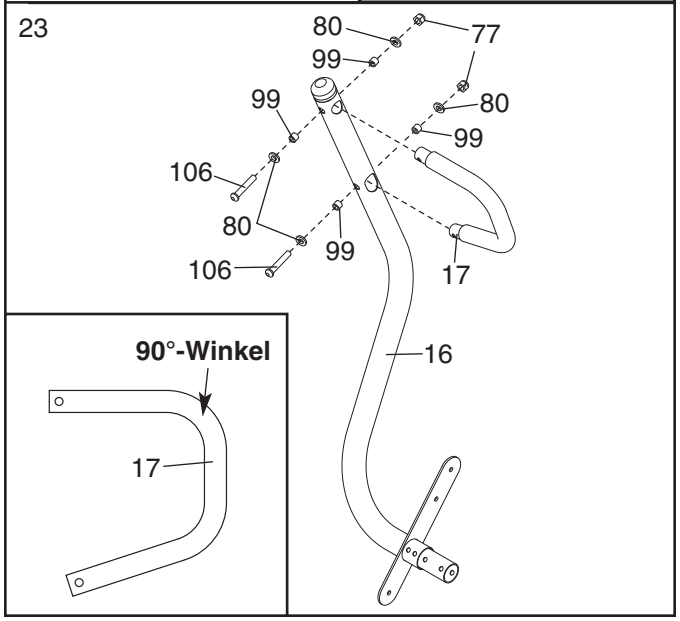
Betrachten Sie die linke Detailzeichnung. Befestigen Sie die Verschlussplatte (14) mit der M8 x 69mm Schraube mit Ansatzschaft (87), einer M8 Scheibe (103) und einer M8 Mutter mit Nylon-Klemmteil (78) am Vorderbein (10).



Betrachten Sie die rechte Detailzeichnung. Schieben Sie den Verschlussplattenstift (95) durch die Verschlussplatte (14) und durch den Beinhebel (12). Befestigen Sie das Halteband des Verschlussplattenstifts mit einer M4 x 12mm Blechschraube (102) am Vorderbein (10).



23. Richten Sie einen Druckarmgriff (17) so aus, dass sich der 90°-Winkel oben befindet, wie in der Detailzeichnung dargestellt. Befestigen Sie einen Druckarmgriff (17) mit zwei M10 x 65mm Linsenschrauben (106), vier M10 Scheiben (80), vier 11mm Abstandshaltern (99) und zwei M10 Muttern mit Nylon-Klemmteil (77) am rechten Druckarm (16).



Wiederholen Sie diesen Schritt mit dem linken Druckarm (nicht abgebildet).

24. Schmieren Sie eine M10 x 110mm Schraube (93). Befestigen Sie den linken Druckarm (15) mit einer Schraube, einem Abstandshalter und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77) am rechten Druckarm (16).

    Beenden Sie das Befestigen der Druckarme (15, 16) mit zwei M10 x 63mm Schrauben (79), zwei M10 Scheiben (80) und zwei M10 Muttern mit Nylon-Klemmteil (77). **Drehen Sie die Mutter mit Nylon-Klemmteil noch nicht fest an.**

    Schmieren Sie eine M10 x 110mm Schraube (93) und eine 90mm Abstandshalter (59). Befestigen Sie den linken und den rechten Druckarm (15, 16) mit der Schraube, einem Abstandshalter, und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77) an der rechter Basis (1). Ziehen Sie die Mutter mit Nylon-Klemmteil nicht zu fest an; die Druckarme sollte man leicht bewegen können.

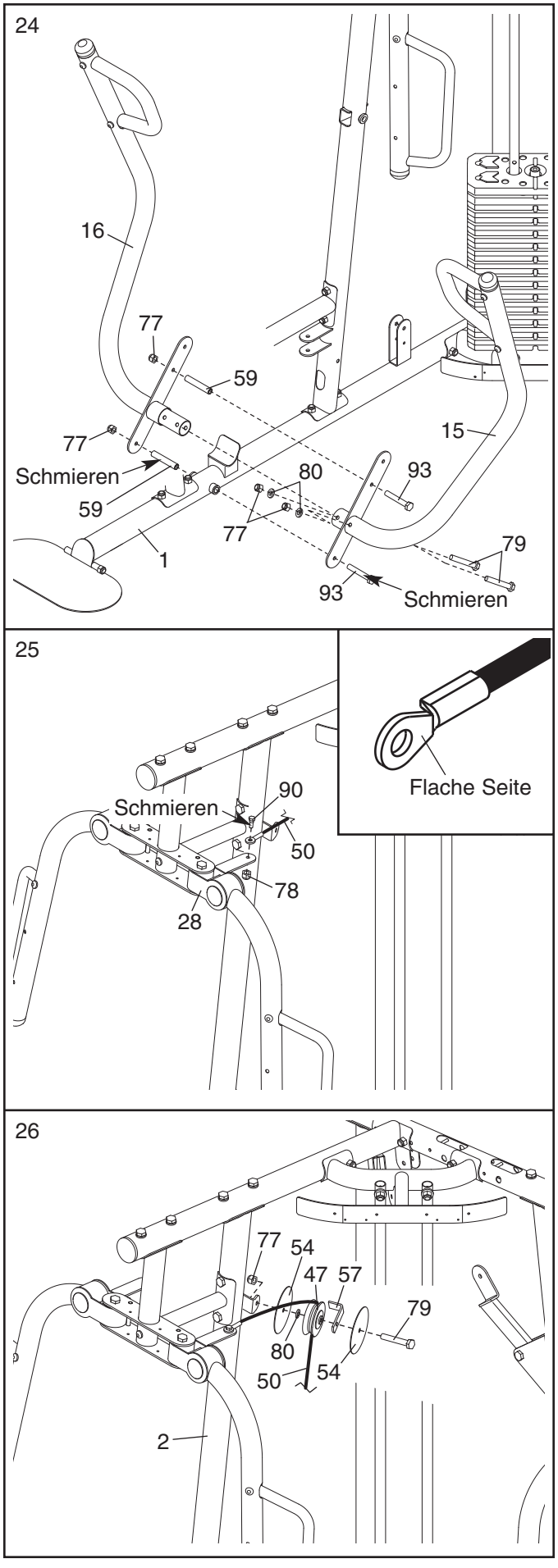
    Ziehen Sie Muttern mit Nylon-Klemmteil (77) ie in diesem Schritt verwendet wurden, fest.

Kabelmontage

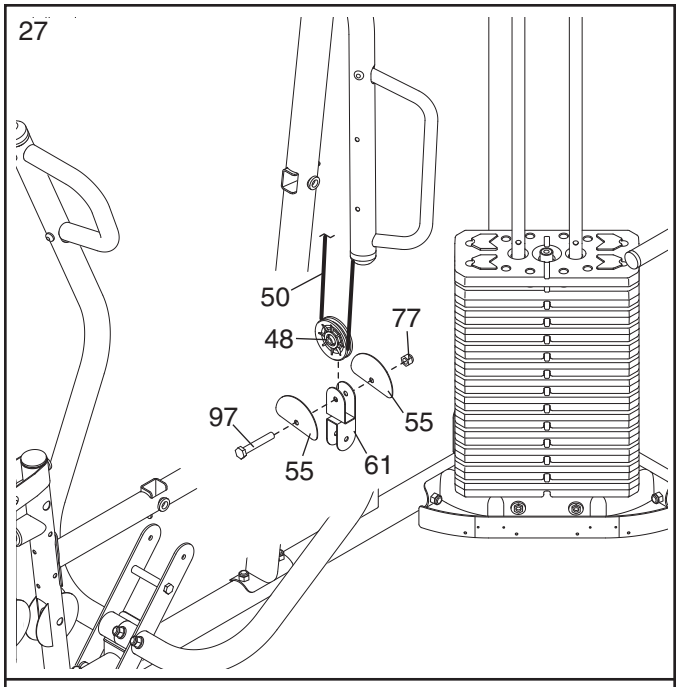
25. **Sehen Sie sich die Kabeldiagramme auf Seite 32 und 33 an, um die Kabel bei der Montage zu identifizieren.**

    Identifizieren Sie das Butterfly-Kabel (50). Schmieren Sie eine M8 x 22mm Schraube mit Ansatzschaft (90). Befestigen Sie das Kabel an der linken Butterfly-Klammer (28) mit der Schraube mit Ansatzschaft und einer M8 Mutter mit Nylon-Klemmteil (78). **Achten Sie darauf, dass die flache Seite des Kabels an die linken Butterfly-Klammer anliegt. Ziehen Sie die Schraube mit Ansatzschaft nicht zu fest an; man muss das Kabel frei bewegen können.**

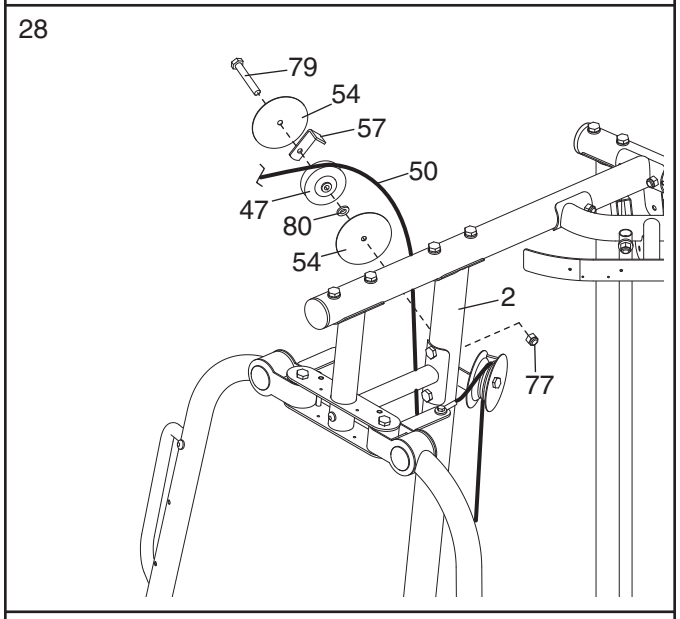
26. Winden Sie das Butterfly-Kabel (50) um eine “V”-Rolle (47). Befestigen Sie eine V-Rolle, eine große Kabelklappe (57), einer M10 Scheibe (80), und zwei Schutzvorrichtungen (54) mit einer M10 x 63mm Schraube (79) und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77) am rechten Pfosten (2).



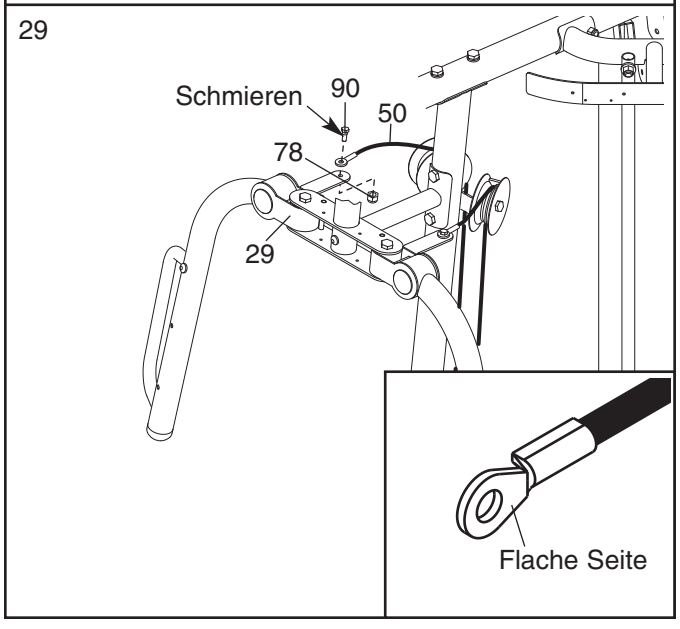
27. Winden Sie das Butterfly-Kabel (50) unter eine 90mm Rolle (48). Befestigen Sie die Rolle und zwei halbrunde Schutzvorrichtungen (55) mit einer M10 x 50mm Schraube (97) und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77) an der doppelten U-Klammer (61). **Achten Sie darauf, dass die halbrunden Schutzvorrichtungen so ausgerichtet sind, wie hier gezeigt.**



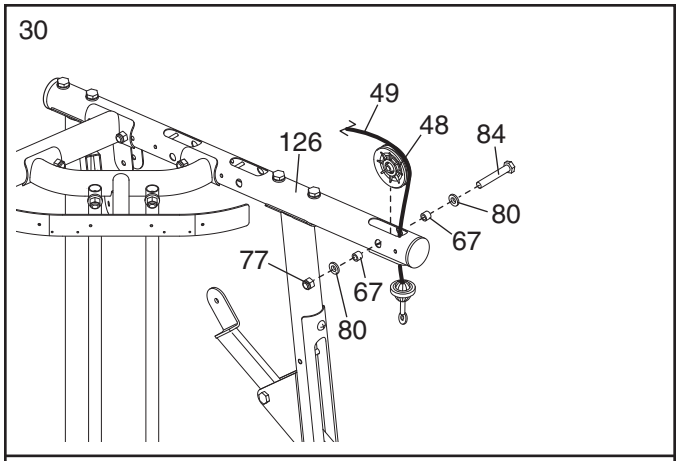
28. Winden Sie das Butterfly-Kabel (50) um eine “V”-Rolle (47). Befestigen Sie eine V-Rolle, eine große Kabelklappe (57), einer M10 Scheibe (80), und zwei Schutzvorrichtungen (54) mit einer M10 x 63mm Schraube (79) und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77) am rechten Pfosten (2).



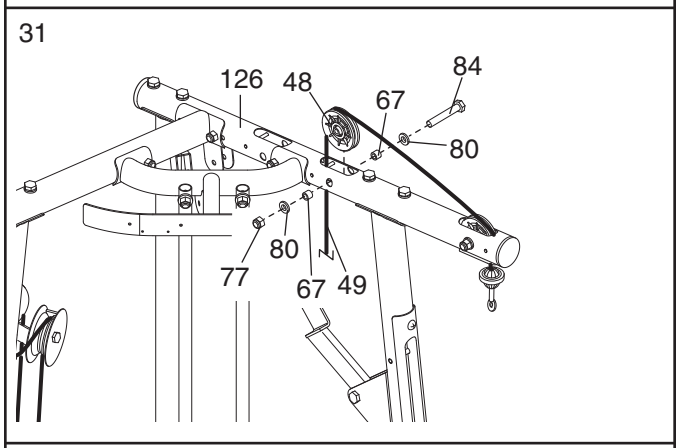
29. Schmieren Sie eine M8 x 22mm Schraube mit Ansatzschaft (90). Befestigen Sie das Butterfly-Kabel (50) mit der Schraube mit Ansatzschaft und einer M8 Mutter mit Nylon-Klemmteil (78) an dem rechten Butterfly-Klammer (29). **Achten Sie darauf, dass die flache Seite des Kabels an die Butterfly-Klammer anliegt.**



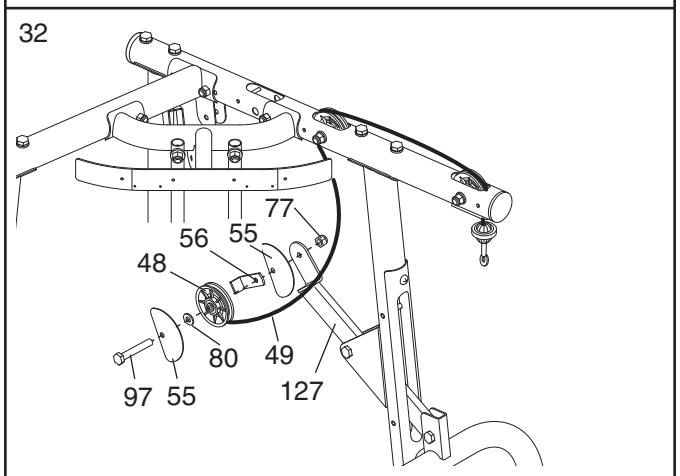
30. **Finden Sie das Lat-Kabel (49).** Führen Sie das Kabel hoch durch den linken oberen Rahmen (126) und über eine 90mm Rolle (48). Befestigen Sie die Rolle innerhalb den linken oberen Rahmen mit einer M10 x 82mm Schraube (84), zwei M10 Scheiben (80), zwei 19mm Abstandshaltern (67) und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77).



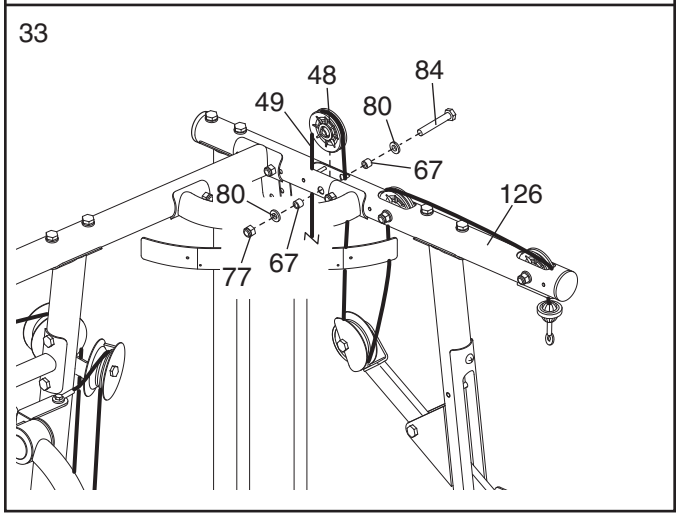
31. Führen Sie das Lat-Kabel (49) über eine 90mm Rolle (48) und von oben nach unten durch den linken, oberen Rahmen (126). Befestigen Sie die Rolle innerhalb den linken oberen Rahmen mit einer M10 x 82mm Schraube (84), zwei M10 Scheiben (80), zwei 19mm Abstandshaltern (67) und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77).



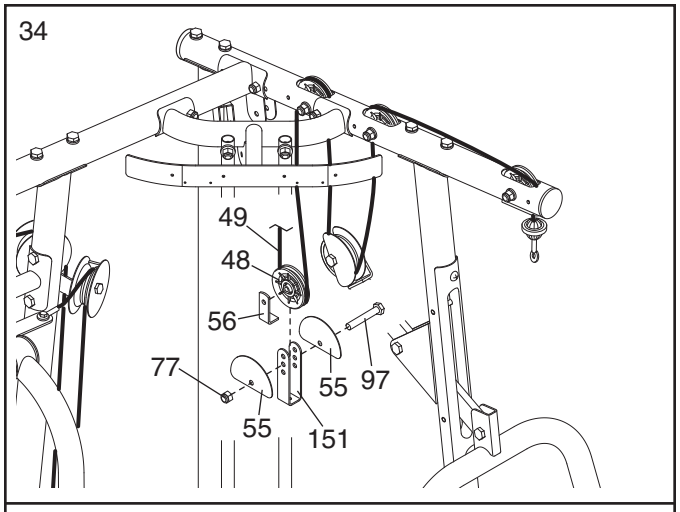
32. Legen Sie das Lat-Kabel (49) unter eine 90mm Rolle (48).Befestigen Sie die Rolle, eine Kabelklappe (56) und zwei halbrunde Schutzvorrichtungen (55) mit einer M10 x 50mm Schraube (97), einer M10 Scheibe (80) und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77) am Militärpressrahmen (127). **Achten Sie darauf, dass die Kabelklappe und die halbrunden Schutzvorrichtungen so ausgerichtet sind, wie angezeigt.**



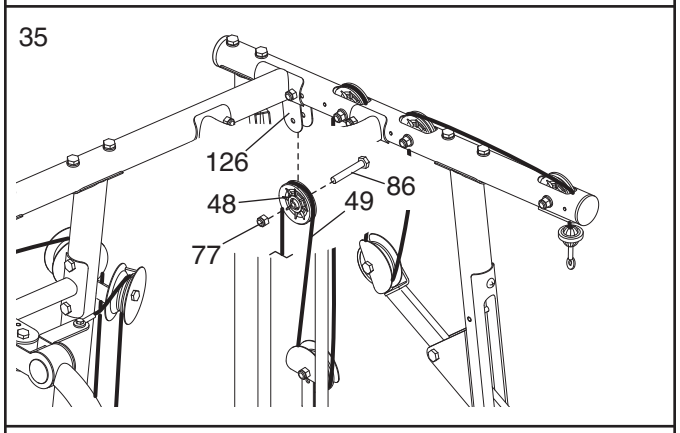
33. Führen Sie das Lat-Kabel (49) durch den linken, oberen Rahmen (126) nach oben und legen Sie das Kabel über eine 90mm Rolle (48). Befestigen Sie die Rolle innerhalb den linken oberen Rahmen mit einer M10 x 82mm Schraube (84), zwei M10 Scheiben (80), zwei 19mm Abstandshaltern (67) und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77).



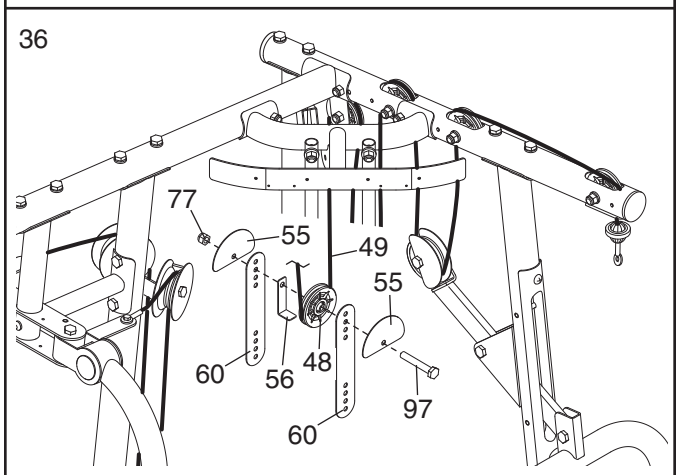
34. Legen Sie das Lat-Kabel (49) unter eine 90mm Rolle (48). Befestigen Sie die Rolle und eine Kabelklappe (56) am zweituntersten Loch der U-Klammer (151) mit einer M10 x 50mm Schraube (97), zwei Halbrunden Schutzvorrichtungen (55), und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77). **Achten Sie darauf, dass die Kabelklappe und die halbrunden Schutzvorrichtungen so ausgerichtet sind, wie angezeigt.**



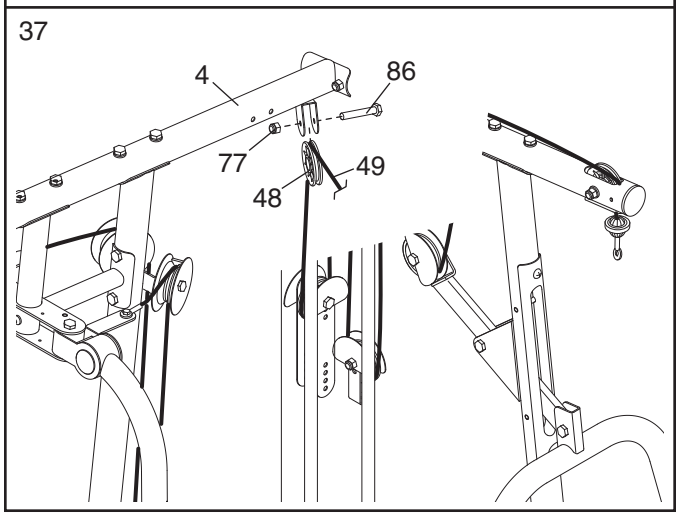
35. Legen Sie das Lat-Kabel (49) über eine 90mm Rolle (48). Befestigen Sie die Rolle mit einer M10 x 45mm Schraube (86) und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77) an den linken, oberen Rahmen (126).



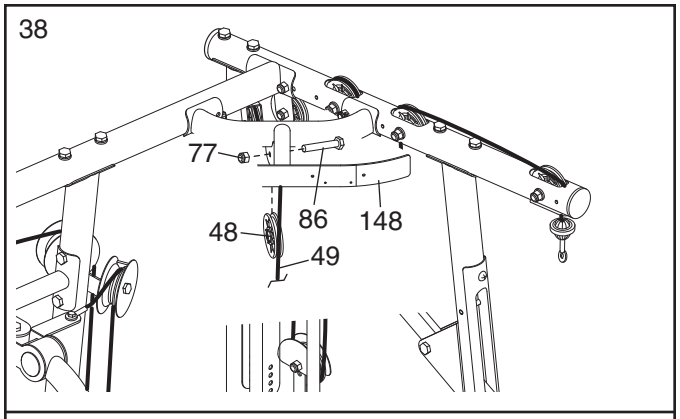
36. Legen Sie das Lat-Kabel (49) unter eine 90mm Rolle (48). Befestigen Sie die Rolle, eine Kabelklappe (56) und zwei Halbrunde Schutzvorrichtungen (55) am zweitobersten Loch der zwei Rollenplatten (60) mit einer M10 x 50mm Schraube (97) und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77). **Achten Sie darauf, dass die Kabelklappe und die halbrunden Schutzvor-richtungen so ausgerichtet sind, wie angezeigt.**



37. Legen Sie das Lat-Kabel (49) über eine 90mm Rolle (48). Befestigen Sie die Rolle mit einer M10 x 45mm Schraube (86) und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77) an den rechten, oberen Rahmen (4).

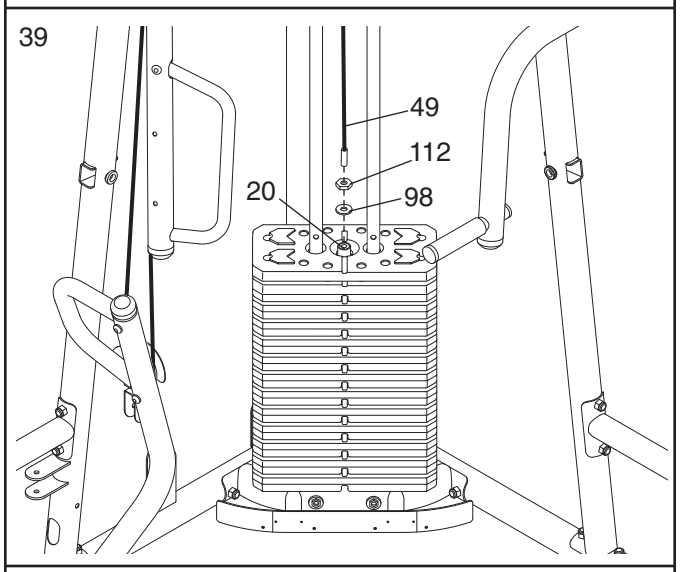


38. Legen Sie das Lat-Kabel (49) über eine 90mm Rolle (48). Befestigen Sie die Rolle mit einer M10 x 45mm Schraube (86) und einer Mutter mit Nylon-Klemmteil (77) am oberen, mittleren Rahmen (148).

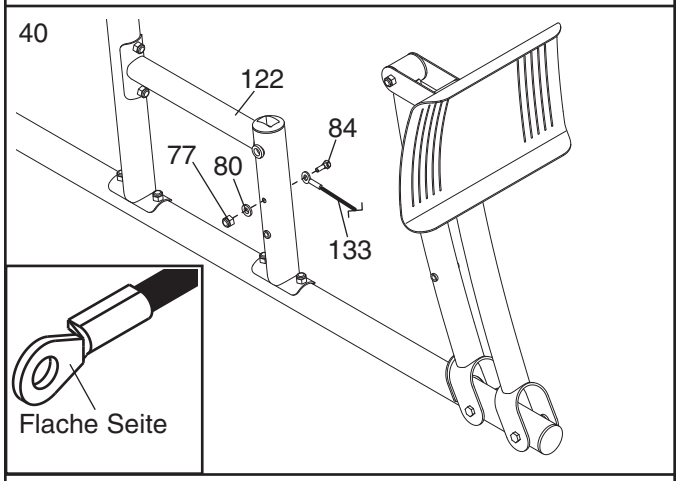


39. Legen Sie eine große M12 Scheibe (98) auf die Gewichtsrohr (20) drauf. Schrauben Sie die M12 Mutter (112) ganz auf das Lat-Kabel (49) hinauf.

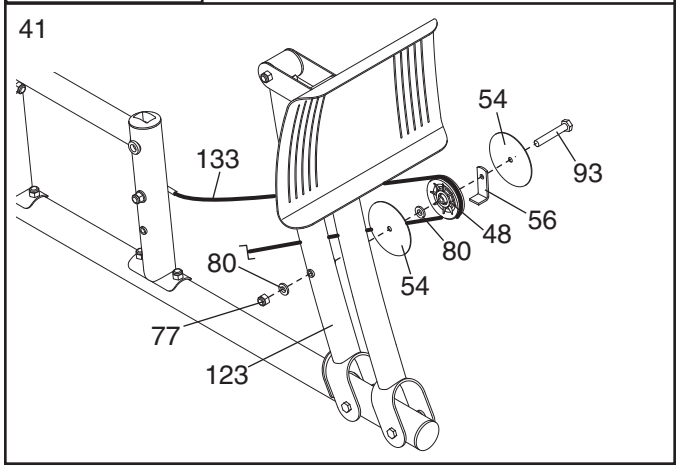
    Schrauben Sie das Lat-Kabel (49) **zwei Umdrehungen** in die Gewichtsstange (20) hinein. Ziehen Sie nun die M12 Mutter (112) fest gegen die M12 große Scheibe (98).



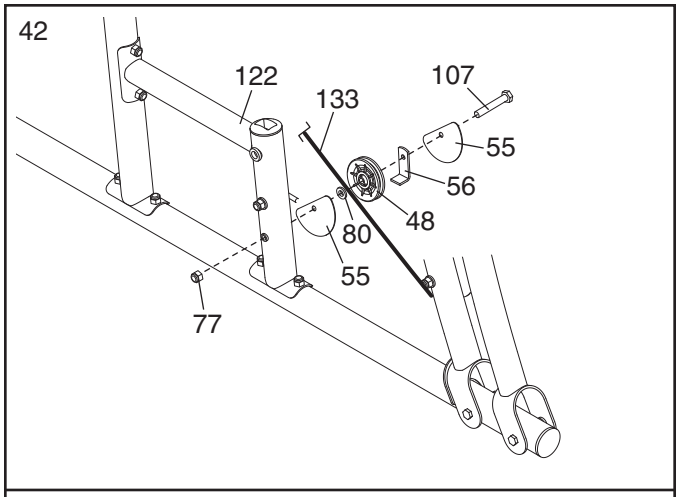
40. **Finden Sie das Druckkabel (133).** Befestigen Sie das Kabel mit einer M10 x 82mm Schraube (84), einer M10 Scheibe (80), und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77) an den linken Rahmen (122). **Achten Sie darauf, dass die flache Seite des Kabels an den linken Rahmen anliegt.**



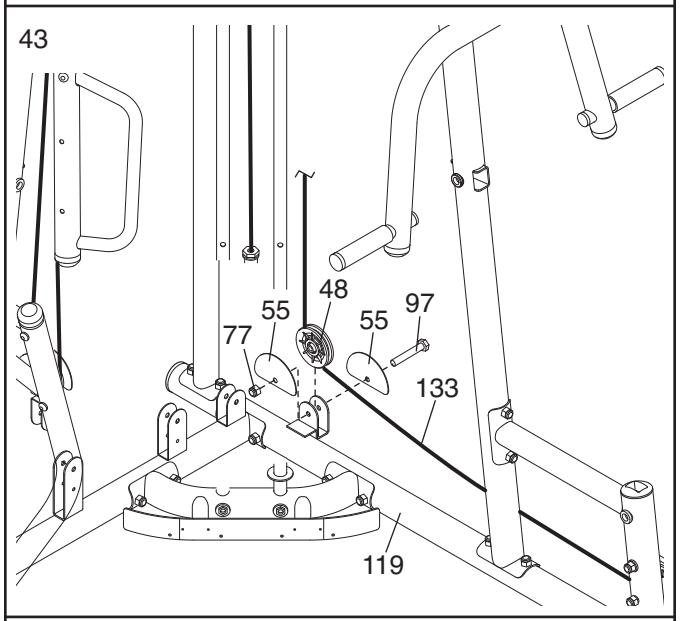
41. Legen Sie das Druckkabel (133) über eine 90mm Rolle (48). Befestigen Sie die Rolle und eine Kabelklappe (56) mit einer M10 x 110mm Schraube (93), zwei Schutzvorrichtungen (54), zwei M10 Scheiben (80) und einer M10 Muttern mit Nylon-Klemmteil (77) am Beindruckrahmen (123). **Achten Sie darauf, dass die Kabelklappe so ausgerichtet ist, wie hier angedeutet.**



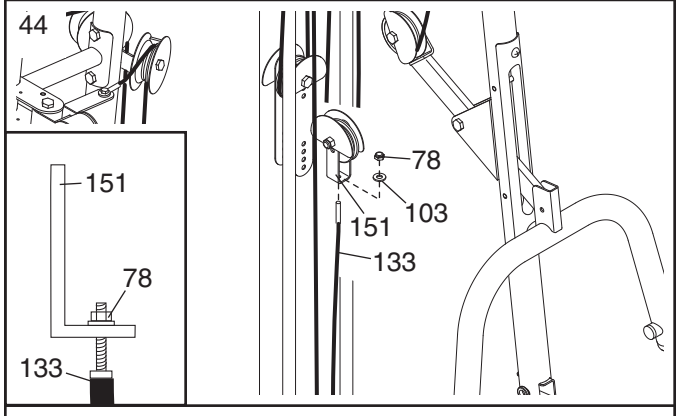
42. Führen Sie das Druckkabel (133) unter einer 90mm Rolle (48) vorbei. Befestigen Sie die Rolle und eine Kabelklappe (56) mit einer M10 x 116 Schraube (107), zwei Halbrunden Schutzvorrichtungen (55), einer M10 Scheibe (80), und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77) an den linken Rahmen (122). **Achten Sie darauf, dass die Kabelklappe und die halbrunden Schutzvorrichtungen so ausgerichtet sind, wie angezeigt.**



43. Führen Sie das Druckkabel (133) unter einer 90mm Rolle (48) vorbei. Befestigen Sie die Rolle mit einer M10 x 50mm Schraube (97), zwei Halbrunden Schutzvorrichtungen (55) und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77) an der linker Basis (119). **Achten Sie darauf, dass die halbrunden Schutzvorrichtungen so ausgerichtet sind, wie hier gezeigt.**

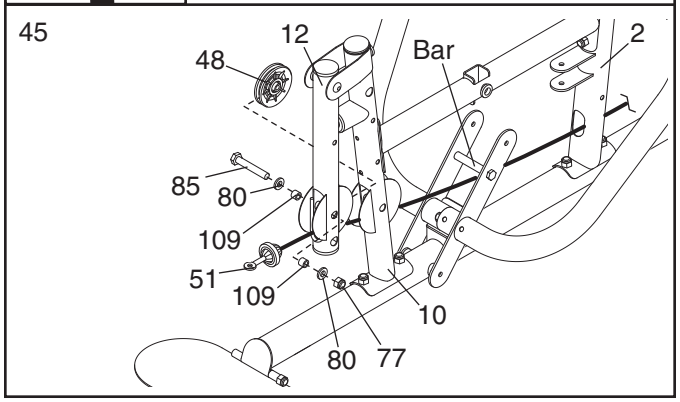


44. Befestigen Sie das Druckkabel (133) mit einer M8 Scheibe (103) und einer M8 Mutter mit Nylon-Klemmteil (78) an der U-Klammer (151). **Siehe Detailzeichnung. Ziehen Sie die Mutter nicht ganz fest; sie sollte nur so fest angezogen sein, dass man zwei Windungen des Kabels hinter der Mutter sehen kann.**

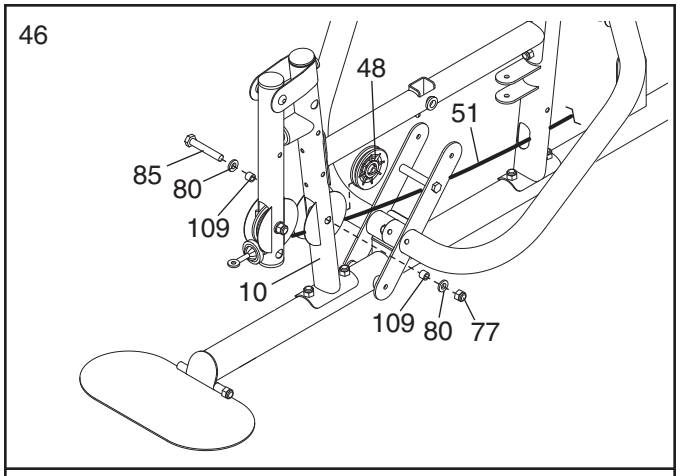


45. **Finden Sie das Beinhebel-Kabel (51).** Führen Sie das Kabel durch den Beinhebel (12) und den Vorderbein (10), unter die angezeigte Stange, und durch den rechten Pfosten (2).

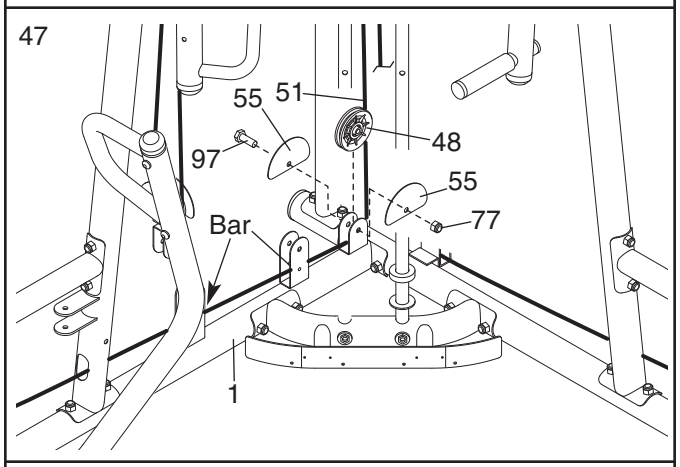
    Schieben Sie eine 90mm Rolle (48) von hinten durch den Beinhebel (12), wie angedeutet. Befestigen Sie die Rolle mit einer M10 x 68mm Schraube (85), zwei M10 Scheiben (80), zwei 13mm Stahlscheiben (109), und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77) am Beinhebel.



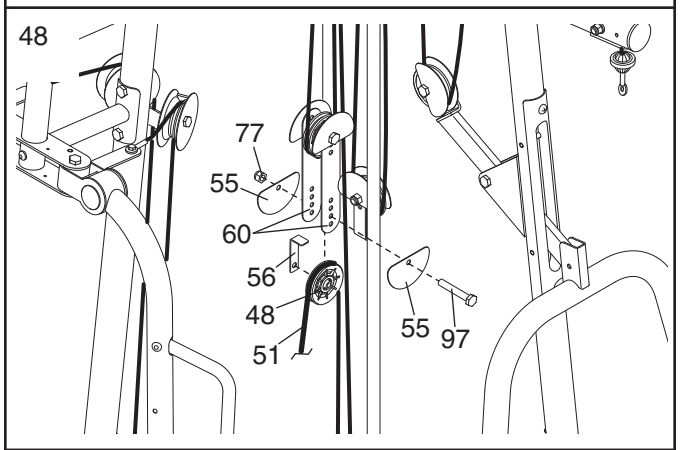
46. Schieben Sie eine 90mm Rolle (48) von der angezeigten Richtung durch das Vorderbein (10) durch. Befestigen Sie die Rolle mit einer M10 x 68mm Schraube (85), zwei M10 Scheiben (80), zwei 13mm Stahlscheibe (109) und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77) am Vorderbein.



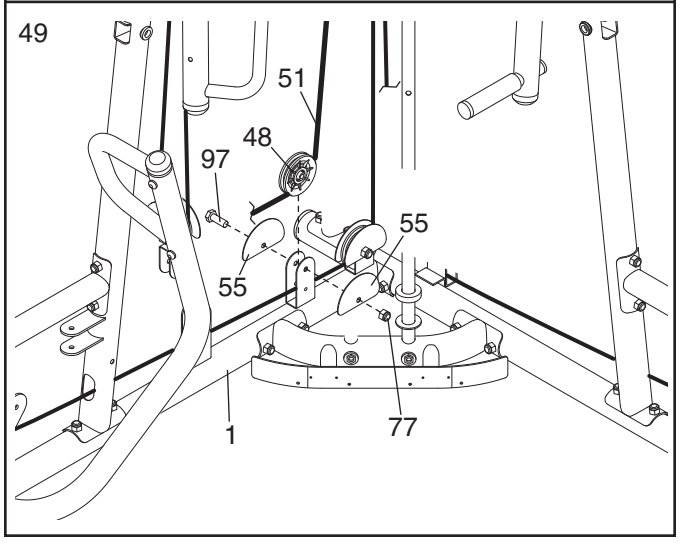
47. Führen Sie das Beinhebel-Kabel (51) unter den angedeuteten Schienen der rechter Basis (1) vorbei. Führen Sie das Kabel dann unter einer 90mm Rolle (48) vorbei. Befestigen Sie die Rolle mit einer M10 x 50mm Schraube (97), zwei Halbrunden Schutzvorrichtungen (55) und einer M10 Muttern mit Nylon-Klemmteil (77) an der rechten Basis. **Achten Sie darauf, dass die halbrunden Schutzvorrichtungen so ausgerichtet sind, wie hier gezeigt.**



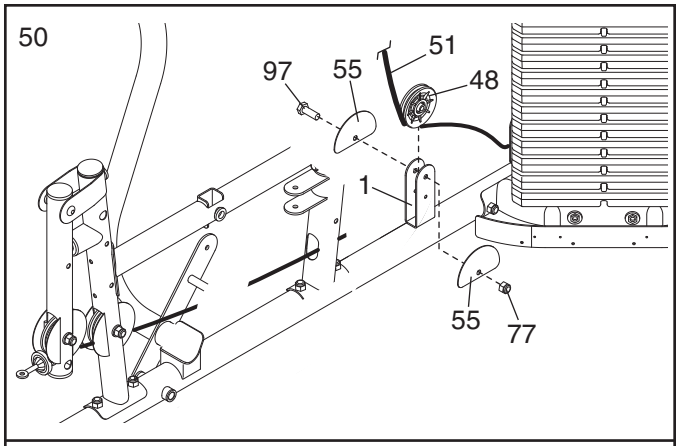
48. Legen Sie das Beinhebel-Kabel (51) über eine 90mm Rolle (48). Befestigen Sie die Rolle, eine Kabelklappe (56) und zwei Halbrunde Schutzvorrichtungen (55) mit einer M10 x 50mm Schraube (97) und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77) am zweituntersten Loch der Rollenplatten (60). **Achten Sie darauf, dass die Kabelklappe und die Halbrunden Schutzvorrichtungen so ausgerichtet sind, wie angezeigt.**



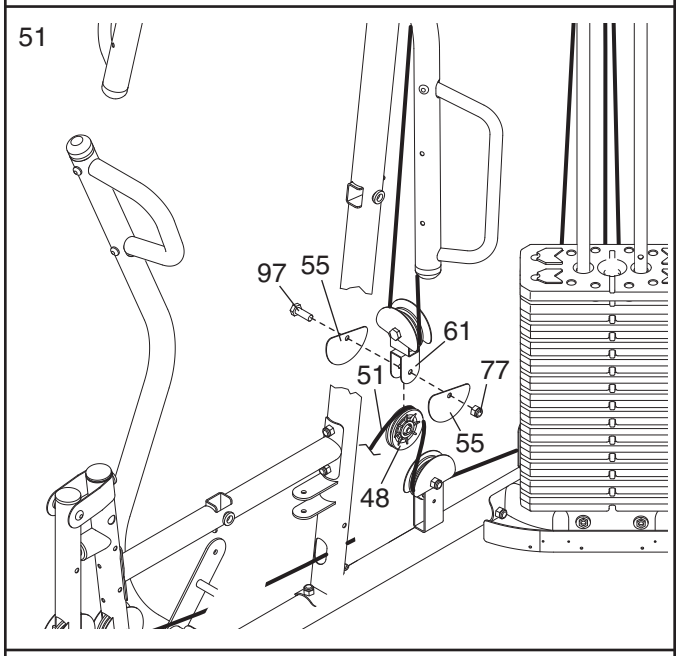
49. Legen Sie das Beinhebel-Kabel (51) unter eine 90mm Rolle (48). Befestigen Sie die Rolle mit einer M10 x 50mm Schraube (97), zwei Halbrunden Schutzvorrichtungen (55), und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77) an der rechter Basis (1). **Achten Sie darauf, dass die halbrunden Schutzvorrichtungen so ausgerichtet sind, wie hier gezeigt.**



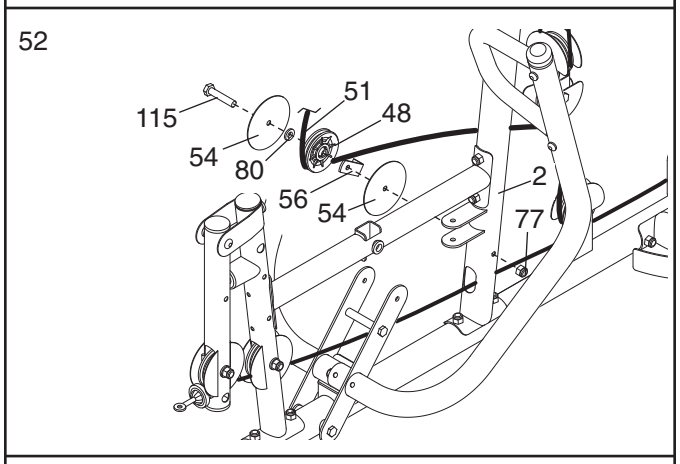
50. Legen Sie das Beinhebel-Kabel (51) unter eine 90mm Rolle (48). Befestigen Sie die Rolle mit einer M10 x 50mm Schraube (97), zwei Halbrunden Schutzvorrichtungen (55), und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77) an der rechter Basis (1). **Achten Sie darauf, dass die Halbrunden Schutzvorrichtungen so ausgerichtet sind, wie hier gezeigt.**



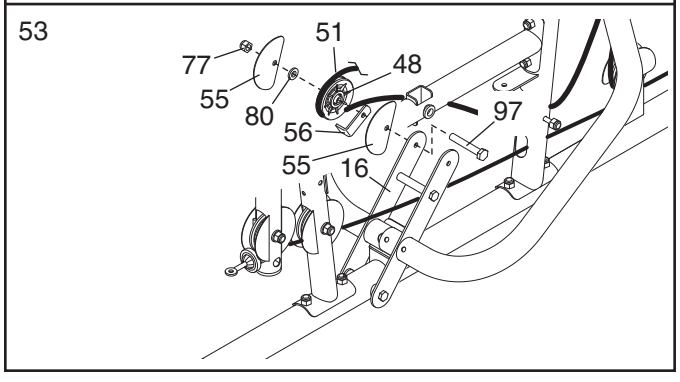
51. Legen Sie das Beinhebel-Kabel (51) über eine 90mm Rolle (48). Befestigen Sie die Rolle mit eine M10 x 50mm Schraube (97), zwei Halbrunden Schutzvorrichtungen (55) und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77) an der doppelten “U”-Klammer (61). **Achten Sie darauf, dass die Halbrunden Schutzvorrichtungen so ausgerichtet sind, wie hier gezeigt.**



52. Legen Sie das Beinhebel-Kabel (51) unter eine 90mm Rolle (48). Befestigen Sie die Rolle und eine Kabelklappe (56) mit einer M10 x 120mm Schraube (115), zwei Schutzvorrichtungen (54), einer M10 Scheibe (80), und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77) am rechten Pfosten (2). **Ziehen Sie die Mutter nur zwei Umdrehungen an. Achten Sie darauf, dass die Kabelklappe so ausgerichtet ist, wie angedeutet.**



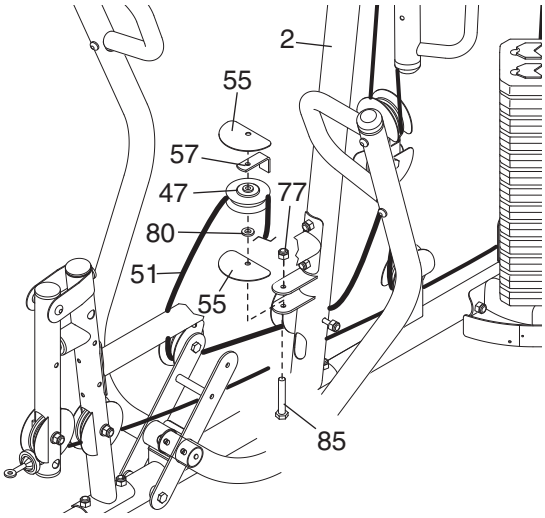
53. Legen Sie das Beinhebel-Kabel (51) unter eine 90mm Rolle (48). Befestigen Sie die Rolle und eine Kabelklappe (56) mit einer M10 x 50mm Schraube (97), zwei Halbrunden Schutzvorrichtungen (55), einer M10 Scheibe (80), und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77) am rechten Druckarm (16). **Achten Sie darauf, dass die Kabelklappe so ausgerichtet ist, wie angedeutet.**

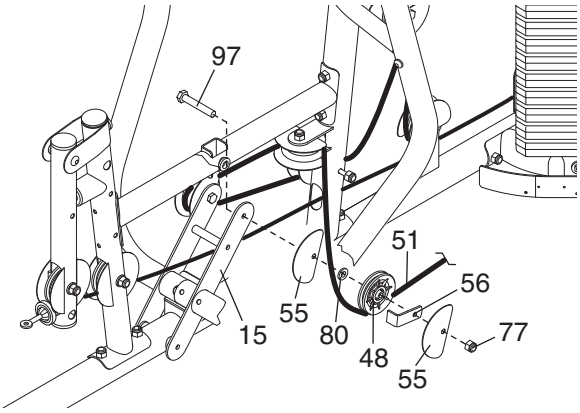


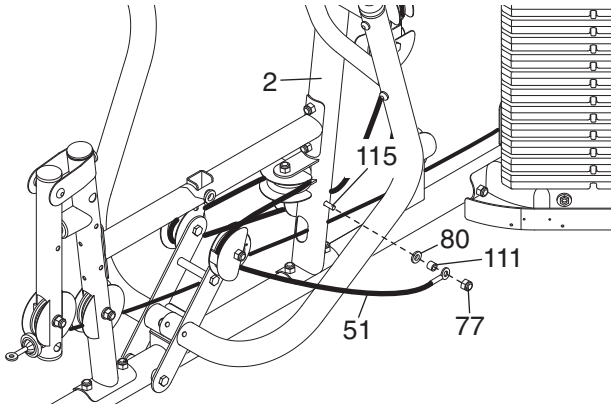
54. Legen Sie das Beinhebel-Kabel (51) um eine “V”-Rolle (47). Befestigen Sie die Rolle mit einer M10 x 68mm Schraube (85), zwei Halbrunden Schutzvorrichtungen (55), einer M10 Scheibe (80), eine große Kabelklappe (57), und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77) am rechten Pfosten (2). **Achten Sie darauf, dass die Kabelklappe und die halbrunden Schutzvor-richtungen so ausgerichtet sind, wie angezeigt.**

55. Legen Sie das Beinhebel-Kabel (51) unter eine 90mm Rolle (48). Befestigen Sie die Rolle und eine Kabelklappe (56) mit einer M10 x 50mm Schraube (97), zwei Halbrunden Schutzvorrichtungen (55), einer M10 Scheibe (80), und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77) am linken Druckarm (15). **Achten Sie darauf, dass die Kabelklappe und die halbrunden Schutzvor-richtungen so ausgerichtet sind, wie angezeigt.**

56. Entfernen Sie die angedeutete M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77). Befestigen Sie das Beinhebel-Kabel (51) mit der M10 x 120mm Schraube (115), einer M10 Scheibe (80), einem 7mm Abstandshalter (111) und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil am rechten Pfosten (2).

54


55


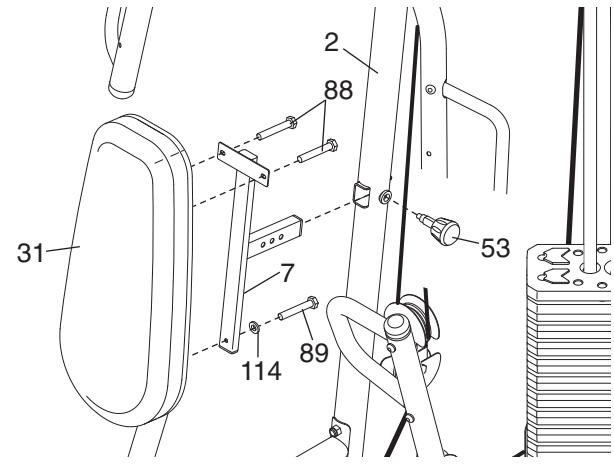
56


Sitzmontage

57. Befestigen Sie die Rückenlehne (31) mit zwei M6 x 16mm Schrauben (88), einer M6 x 32mm Schraube (89) und einer M6 Scheibe (114) am rechten Rückenlehnenrahmen (7).

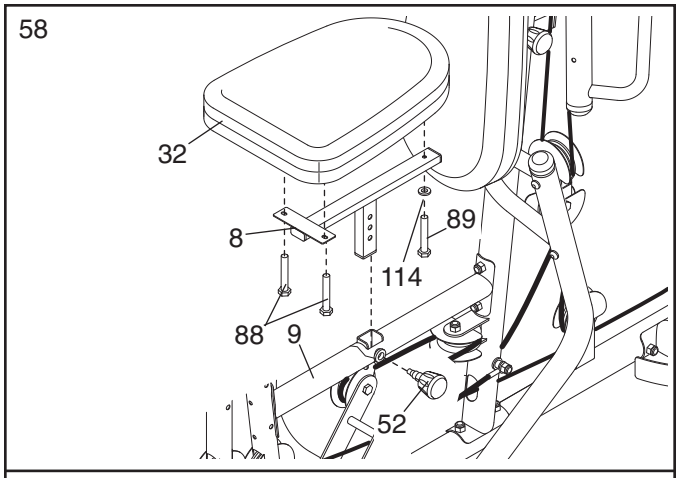
    Schieben Sie den rechten Rückenlehnenrahmen (7) in den rechten Pfosten (2) hinein und ziehen Sie den Rückenlehne-Einstellknopf (53) fest. **Achten Sie darauf, dass der Rückenlehne-Einstellknopf durch eines der Löcher am Rückenlehnenrah-men durch geht.**

    Wiederholen Sie diesen Schritt für den linken Rückenlehne-Rahmen (3, nicht abgebildet).

57


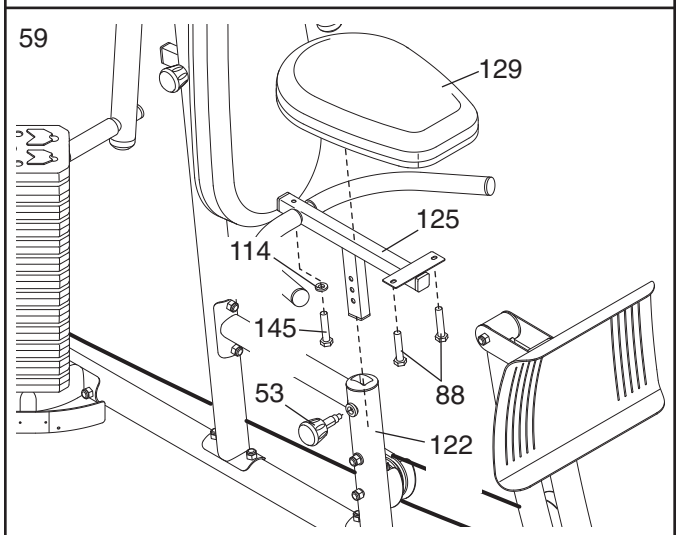
58. Befestigen Sie den rechten Sitz (32) mit zwei M6 x 16mm Schrauben (88), einer M6 x 32mm Schraube (89) und einer M6 Scheibe (114) am rechten Sitzrahmen (8).

Schieben Sie den rechten Sitzrahmen (8) durch den rechten Rahmen (9). Ziehen Sie den Sitzeinstellknopf (52) am rechten Rahmen und am rechten Sitzrahmen fest. **Achten Sie darauf, dass der Einstellknopf durch eines der Löcher am rechten Sitzrahmen durch geht.**



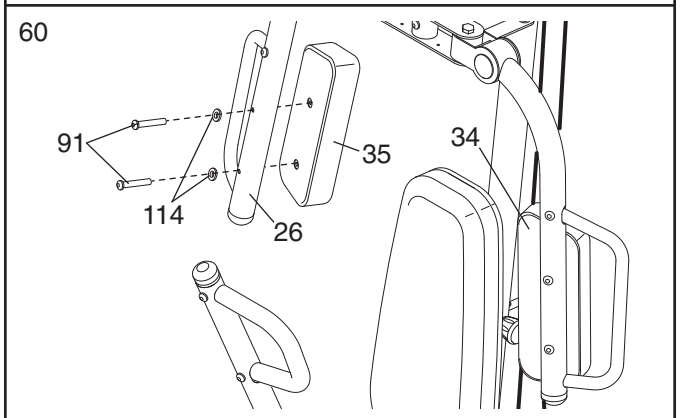
59. Befestigen Sie den linken Sitz (129) mit zwei M6 x 16mm Schrauben (88), einer M6 x 45mm Schraube (145) und einer M6 Scheibe (114) am linken Sitzrahmen (125).

Schieben Sie den linken Sitzrahmen (125) durch den linken Rahmen (122). Ziehen Sie einen Rückenlehne-Einstellknopf (53) am linken Rahmen und am linken Sitzrahmen fest. **Achten Sie darauf, dass der Einstellknopf durch eines der Löcher am linken Sitzrahmen verläuft.**



60. Befestigen Sie das rechter Butterfly-Polster (35) mit zwei M6 x 60mm Linsenschrauben (91) und zwei M6 Scheiben (114) am rechten Butterfly-Arm (26).

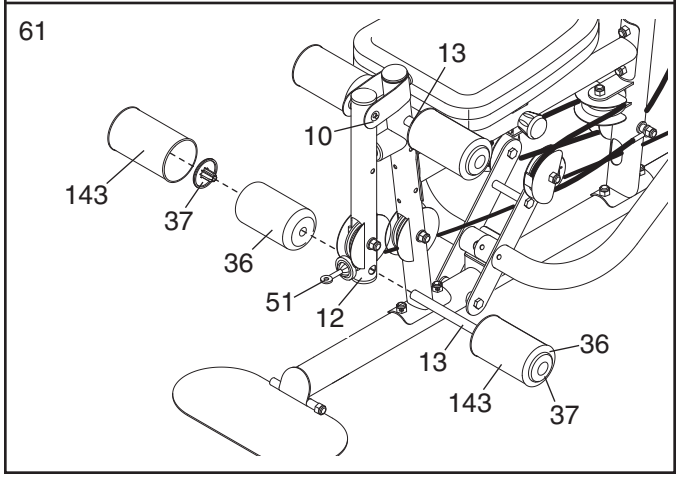
Wiederholen Sie diesen Schritt mit dem linken Butterfly-Polster (34).



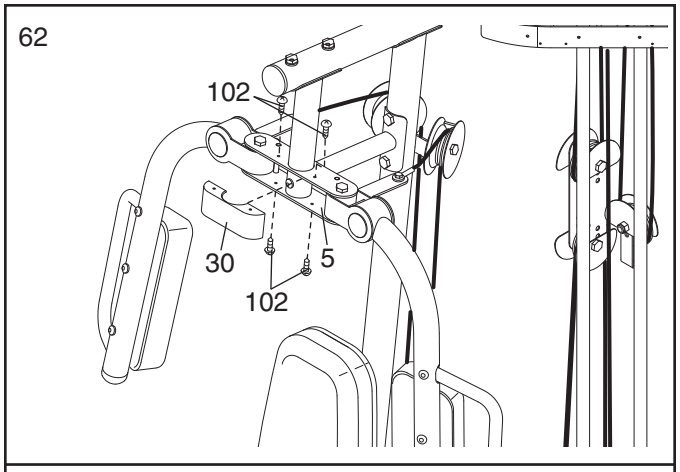
61. Schieben Sie eine Polsterstange (13) durch das angezeigte Loch am Beinhebel (12). Schieben Sie je ein Schaumstoffpolster (36) auf beide Enden der Polster-Stange. **Anmerkung: Heben Sie das Beinhebel-Kabel (51) beim Durchschieben der Polsterstange durch das Loch am unteren Ende des Beinhebels hoch.**

Drücken Sie je eine Polsterkappe (37) auf das Ende beider Schaumstoffpolster (36) und schieben Sie je einen Schaumstoffüberzug (143) auf beide Schaumstoffpolster.

Wiederholen Sie diesen Schritt mit der anderen Polsterstange (13) und das Vorderbein (10).



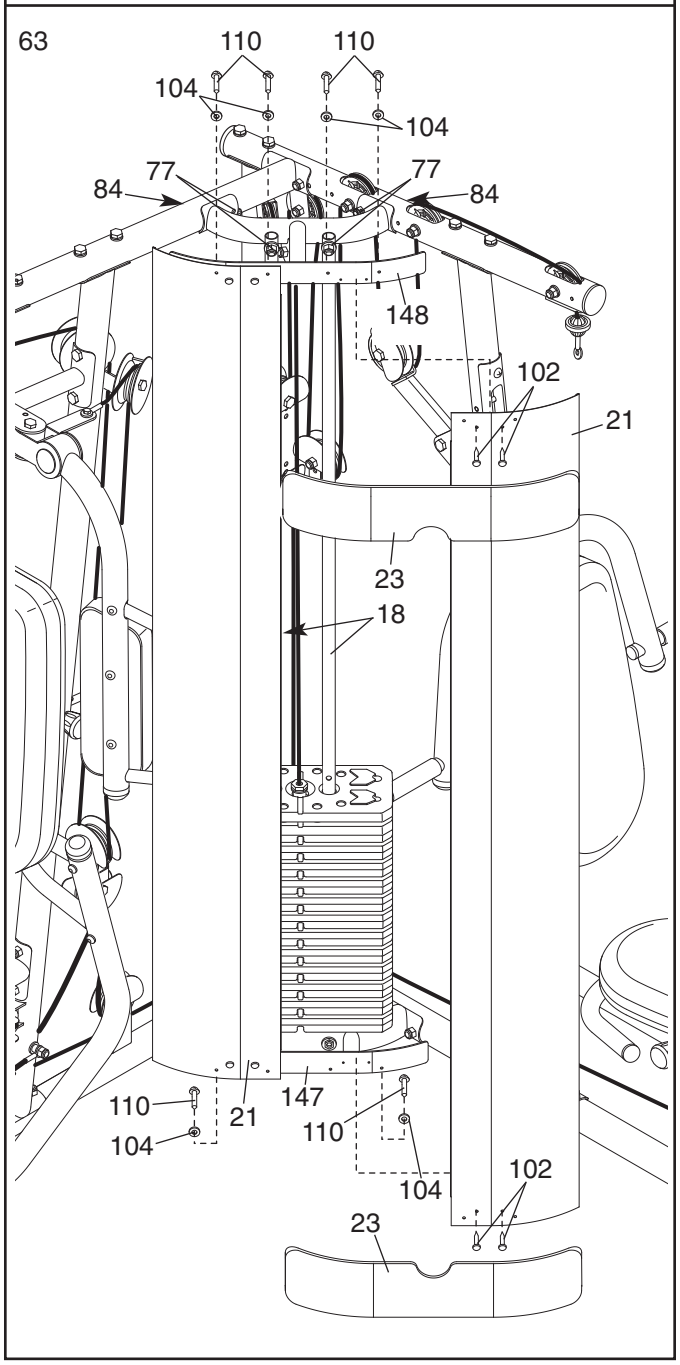
62. Befestigen Sie die Butterfly-Abdeckung (30) mit vier M4 x 12mm Blechschrauben (102) an der Butterfly-Rahmen (5).



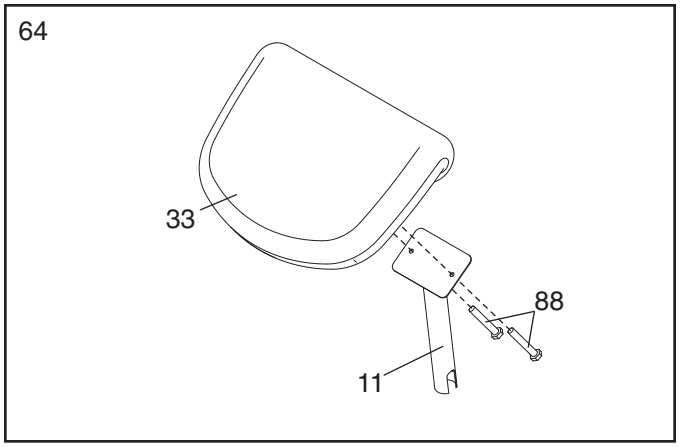
Befestigen Sie ein Umhüllung (21) mit vier M4 x 12mm Blechschrauben (102) am oberen, mittleren Rahmen und an der unteren, mittleren Basis (148, 147). **Anmerkung: Dabei muss man möglicherweise die M10 Muttern mit Nylon-Klemmteil (77) und die zwei angedeuteten M10 x 82mm Schrauben (84), die den oberen, mittleren Rahmen und die Gewichtsführungen (18) festhalten, lösen.**

Befestigen Sie die andere Umhüllung (21) auf die gleiche Weise.

Befestigen Sie die Umhüllungsabdeckungen (23) mit sechs M4 x 16mm Blechschrauben (110) und sechs M4 Scheiben (104) an den Umhüllungen (21). Ziehen Sie nun jegliche M10 Muttern mit Nylon-Klemmteil (77) und M10 x 82mm Schrauben (84), die man vorher gelöst hat, fest.



64. Befestigen Sie das Beincurler-Polster (33) mit zwei M6 x 16mm Schrauben (88) an der Beincurler-Stange (11).



65. Achten Sie darauf, dass alle Teile richtig angezogen sind. Der Gebrauch der übrigen Teile wird im Abschnitt EINSTELLUNG, auf der volgenden Seite beginnend, beschrieben.

Bevor Sie die Kraftstation in Betrieb nehmen, ziehen Sie an jedem Kabel einige Male, um sicher zu stellen, dass sich alle Kabel und Rollen leicht bewegen lassen. Sollte sich irgendein Kabel nicht leicht bewegen lassen, finden Sie das Problem und korrigieren Sie es sofort. **WICHTIG: Sollten die Kabel nicht richtig installiert sein, werden Sie bei Gebrauch mit schweren Gewichten beschädigt werden. Beziehen Sie sich zur Überprüfung der richtigen Kabelverlegung auf die KABELDIAGRAMME auf Seite 32 und 33 dieser Bedienungsanleitung. Sollten die Kabel irgendwo schlaff sein, müssen Sie die Kabel straff ziehen. Beziehen Sie sich auf WARTUNG auf Seite 34.**

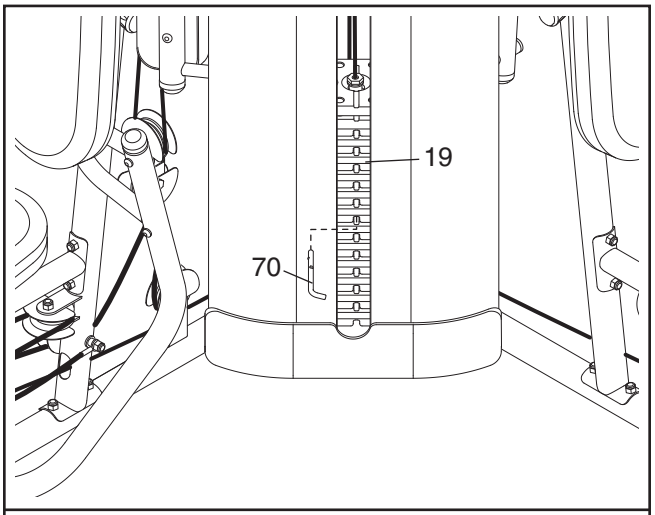
EINSTELLUNG

Dieser Teil erklärt, wie man die Kraftstation einstellt. Beziehen Sie sich auf das dazu gehörende Trainingsplakat um die korrekte Trainingsplakat für jede Übung zu sehen.

Achten Sie darauf, dass alle Teile richtig angezogen sind bevor Sie die Kraftstation benutzen. Defekte oder abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden. Die Hantelbank soll mit einem feuchten Tuch und einem milden, nicht-Schleifmittel Reiniger abgewischt werden. Verwenden Sie keine Lösungsmittel.

DIEGEWICHTSEINSTELLUNG VERÄNDERN

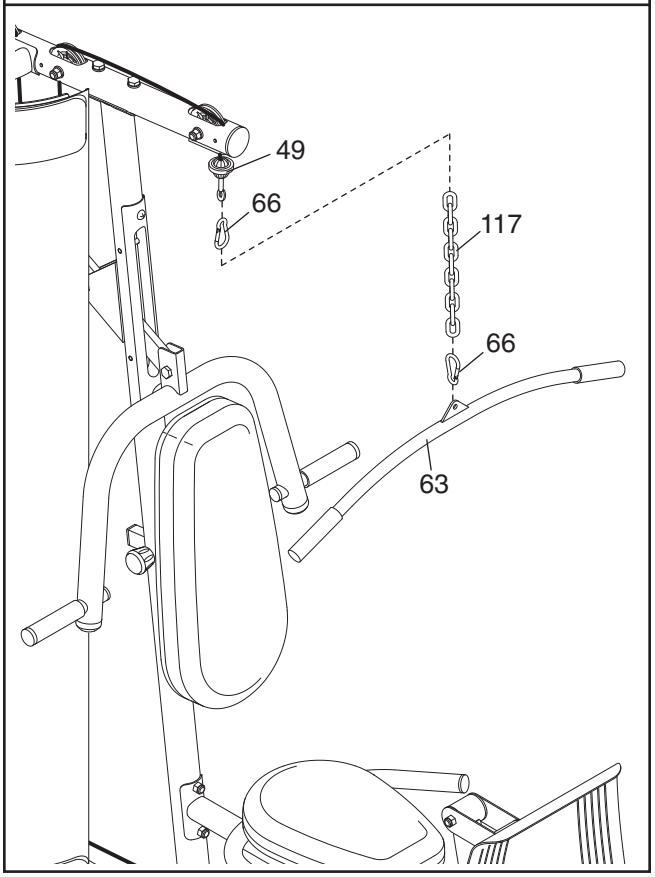
Um die Gewichtseinstellung am Gewichtestapel zu verändern, schieben Sie den Gewichtsschlüssel (70) unter die gewünschte Gewichts (19). Achten Sie darauf, den Gewichtsschlüssel soweit einzuführen, bis das gebogene Ende die Gewichtsplatten berührt; das gebogene Ende soll man dann nach oben drehen. **Anmerkung: Die Kraftstation funktioniert am besten, wenn man wenigstens zwei Gewichtsplatten benutzt.**



BEFESTIGEN DES ZUBEHÖRS

Um die Lat-Stange (63) am Lat-Kabel (49) zu befestigen, befestigen Sie einen Karabinerhaken (66) am Lat-Kabel und an der Lat-Stange. **Anmerkung: Für verschiedene Übungen muss man die Kette (117) am Karabinerhaken befestigen und dann mit einem weiteren Karabinerhaken die Kette an der Lat-Stange befestigen.**

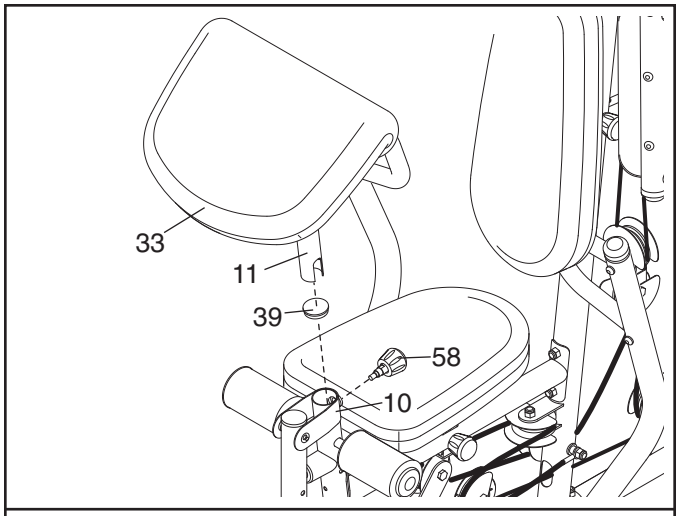
Befestigen Sie weiteres Zubehör auf die gleiche Weise an der Kraftstation.



VERWENDUNG DES CURL-POLSTERS

Um die Beincurler-Polster (33) zu verwenden, entfernen Sie die 50mm runde Innenkappe (39) und schieben Sie den Curl-Pfosten (11) in den Vorderfuß (10). Sichern Sie ihn mit dem Curl-Knopf (58). Achten Sie darauf, dass der Einstellknopf durch ein Loch in der Curl-Säule führt.

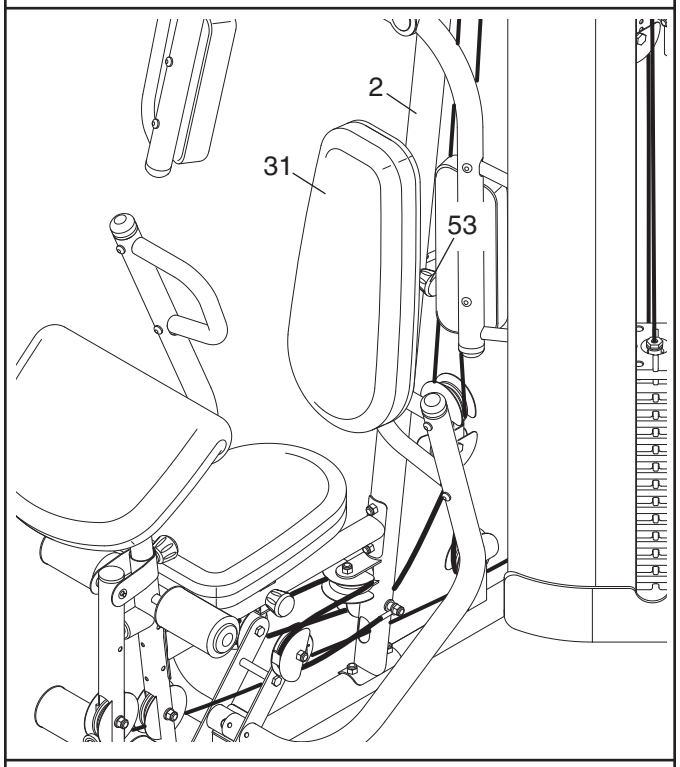
Wenn Sie Übungen ausführen, bei denen man das Beincurler-Polster (33) nicht braucht, entfernen Sie das Beincurler-Polster und schieben die 50mm runde Innenkappe (39) durch das Vorderbein (10). **Anmerkung: Man muss das Beincurler-Polster entfernen, wenn man die Druckbügel verwenden will.**



DIE RÜCKENLEHNE EINSTELLEN

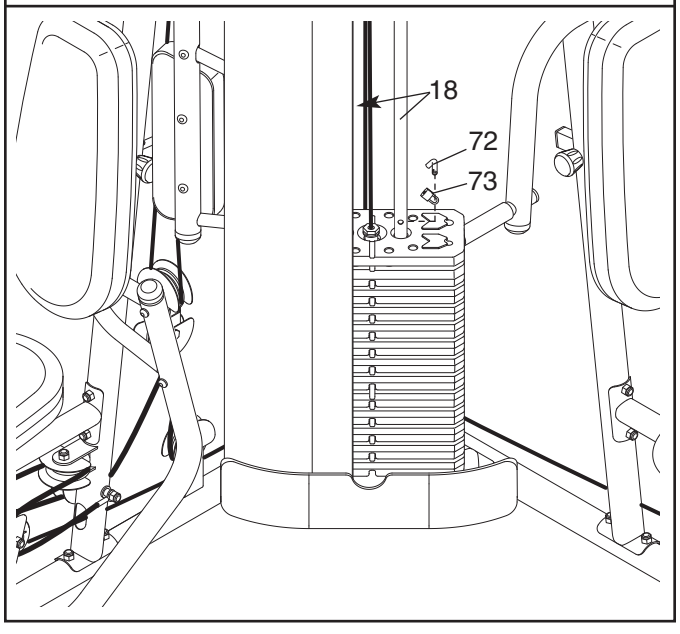
Die Rückenlehne (31) kann man verstellen, um für jede Übung die richtige Position einzustellen. Um die Rückenlehne zu verstellen, lockern Sie den Rückenlehne-Einstellknopf (53) (aber entfernen Sie ihn nicht) und ziehen Sie ihn heraus. Bewegen Sie die Rückenlehne in die gewünschte Position. Schieben Sie den Einstellknopf durch den rechten Pfosten (2) und durch den Rückenlehne-Rahmen (nicht abgebildet). Ziehen Sie den Einstellknopf fest.

Die Sitze und die anderen Rückenlehnen (nicht abgebildet) kann man auf die gleiche Weise verstellen..



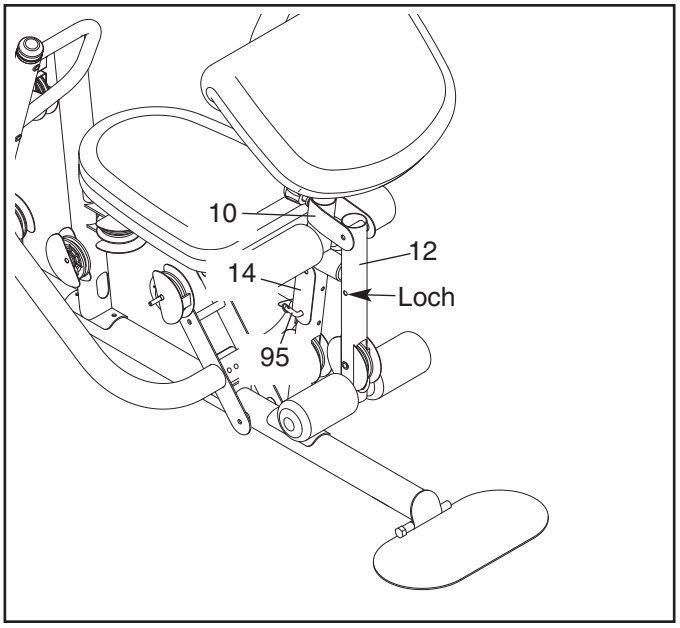
VERSCHLIESSEN DES GEWICHTSSTAPELS

Um den Gewichtestapel zu sichern, schieben Sie den Verschlussstift (72) durch eines der Löcher in den Gewichtsführungen (18) und sichern Sie den Verschlussstift mit dem Verschluss (73).



VERRIEGELN DES BEINHEBELS

Um den Beinhebel (12) zu sichern oder zu lösen, entfernen Sie den Verschlussplattenstift (95) von der Verschlussplatte (14). Bewegen Sie die Verschlussplatte entweder in die am Vorderbein (10) angezeigte Position oder zum angezeigten Loch am Beinhebel. Schieben Sie den Verschlussplattenstift wieder durch die Verschlussplatte durch.



GEWICHTWIDERSTANDSTABELLE

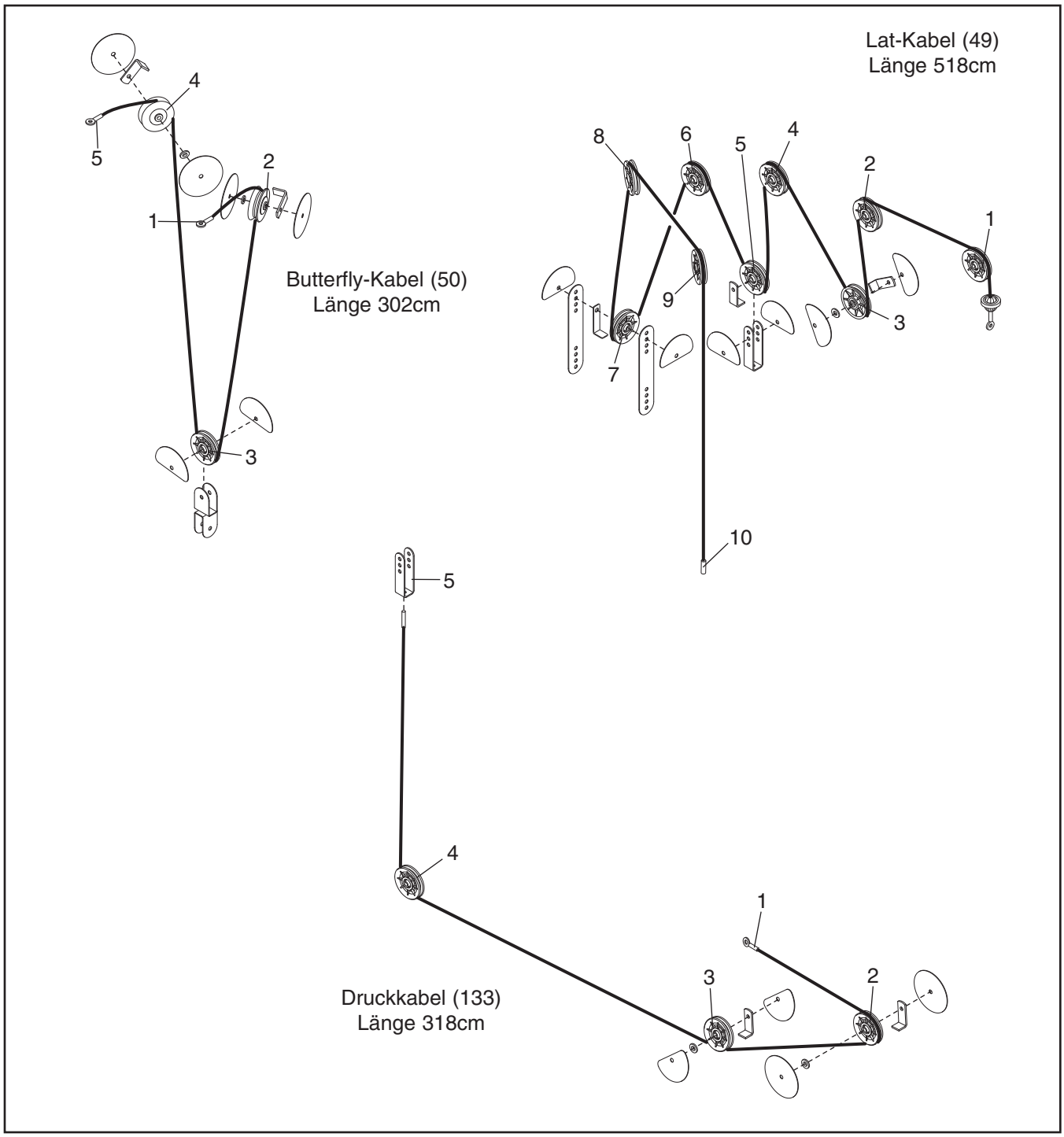
Diese Tabelle gibt den ungefähren Gewichtswiderstand bei jeder Station an. Der hier angegebene Butterfly-Armwiderstand bezieht sich auf den Widerstand für jeden Butterfly-Arm separat. **Amerkung: Der tatsächliche Widerstand jeder Station kann variieren, gemâss der Reibung zwischen den Kabeln, Rollen und dem Gewichtsführungen. Man soll nie mehr als 10 Gewichtsplatten verwenden, wenn man mit den Butterfly-Bügeln (25, 26) trainiert.**

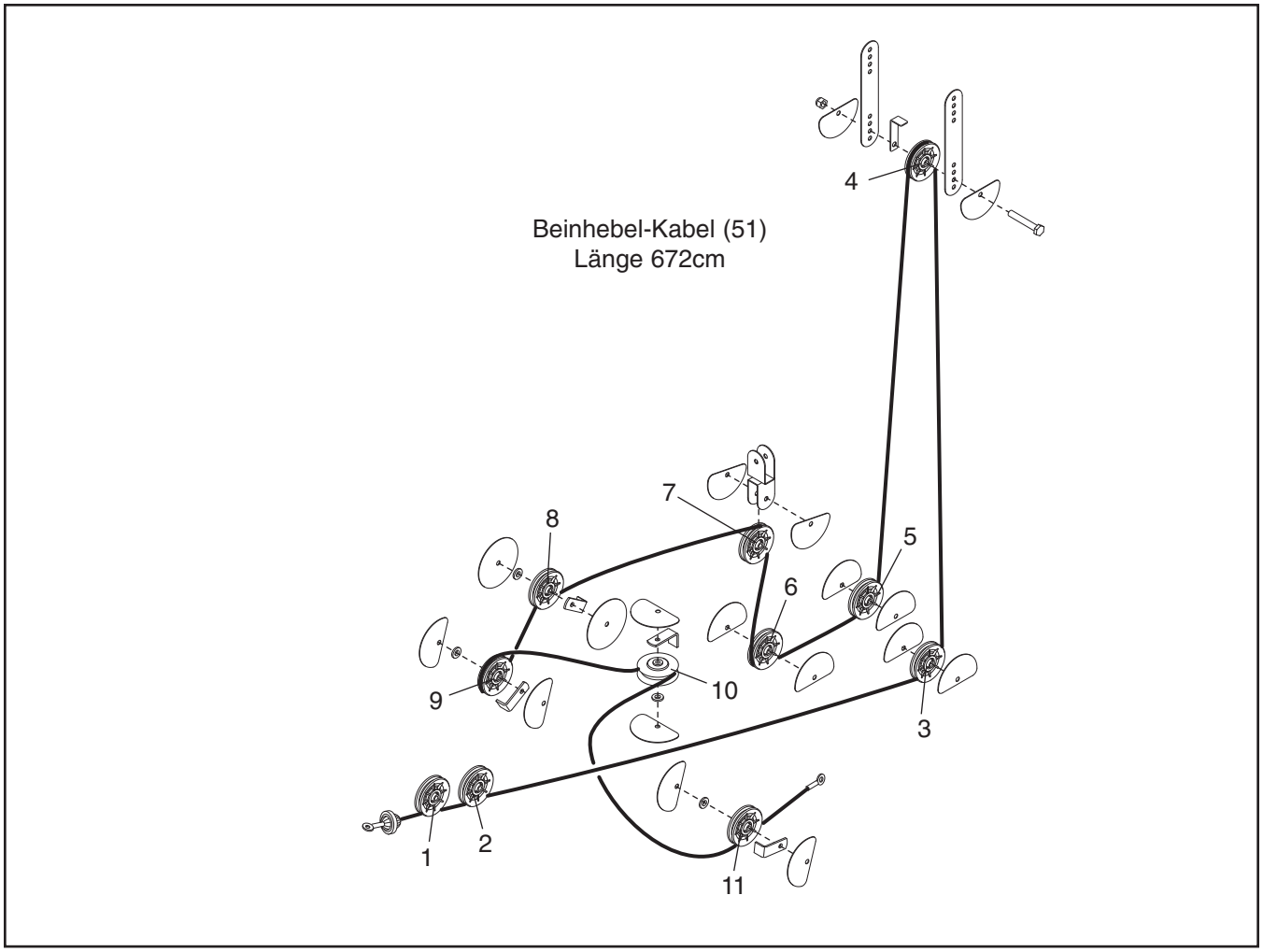
GEWICHT	OBERE ROLLEN (lbs.)	BUTTER-FLY ARME (lbs.)	DRÜCK-ARME (lbs.)	BEIN-HEBEL (lbs.)	UNTERE ROLLEN (lbs.)	MILITAR-PRESSE (lbs.)	DRÜCK-BEIN PRESSE (lbs)
1	45	19	49	34	29	40	69
2	64	22	61	47	41	47	93
3	76	28	76	62	54	57	115
4	95	36	90	74	67	66	140
5	103	42	106	88	80	81	160
6	117	51	123	98	97	94	185
7	136	57	144	112	110	107	210
8	150	64	157	127	124	113	224
9	173	70	176	143	137	125	256
10	190	75	190	151	155	133	288
11	210	80	212	164	169	149	315
12	222	89	227	183	188	165	338

Anmerkung: 1 am. Pfund = .454 kg

KABELDIAGRAMME

Das Kabeldiagram zeigt die richtige Kabelführung (49, 50, 133, 51). Stellen Sie anhand des Diagramms sicher, dass das Kabel und die Kabelschutzvorrichtun-gen richtig montiert sind. Bei falscher Kabelführung funktioniert die Kraftmaschine nicht ordnungsgemäß, wodurch Schäden hervorgerufen werden können. Die Nummerierung zeigt die richtige Kabelführung. **Stellen Sie sicher, dass die Kabelschutzvorrichtungen das Kabel nicht berühren oder behindern.**




Beinhebel-Kabel (51)
Länge 672cm
4
7
8
5
6
9
10
3
1
2
11

WARTUNG

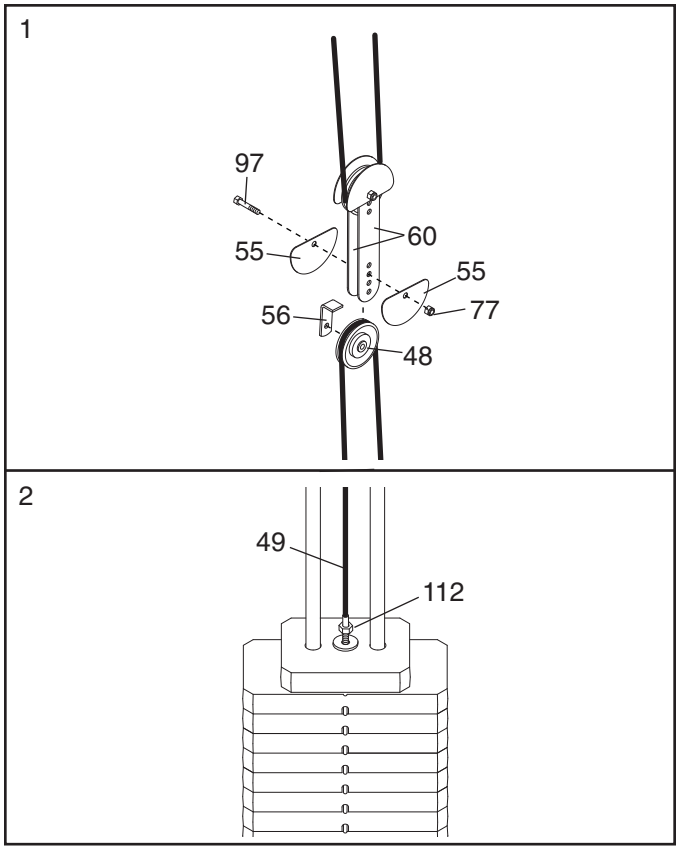
Achten Sie darauf, dass alle Teile richtig angezogen sind bevor Sie die Kraftstation benutzen. Defekte oder abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden. Die Hantelbank soll mit einem feuchten Tuch und einem milden, nicht-Schleifmittel Reiniger abgewischt werden. **Verwenden Sie keine Lösungsmittel.**

DIE KABEL STRAFFZIEHEN

Gewobenes Kabel, wie das, das in Ihrer Kraftstation verwendet wird, kann sich bei anfänglichem Gebrauch etwas verdehnen. Sollten die Kabel schlaff sein, bevor Sie Widerstand spüren, dann müssen Sie die Kabel straffen. Um die Kabel zu straffen, schieben Sie den Gewichtsschlüssel in die Mitte des Gewichtsstapels. Die Schlaffheit kann dann auf verschiedene Arten beseitigt an:

Entfernen Sie die M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77) und die M10 x 50mm Schraube (97) von der Kabelklappe (56), der 90mm Rolle (48), den zwei Halbrunden Schutzvorrichtungen (55) und den zwei Rollenplatten (60). Befestigen Sie dann die Rolle, die Kabelklappe und die halbrunden Schutzvorrichtungen wieder an dem Loch, das der Mitte der Rollenplatten am nächsten liegt. **Achten Sie darauf, dass die Kabelklappe so ausgerichtet ist, dass das Kabel in der Rille der Rolle verläuft, dass die halbrunden Schutzvorrichtungen so ausgerichtet sind, wie angedeutet, und dass sich Kabel und Rolle leicht bewegen.**

Lösen Sie die M12 Mutter (112) vom Lat-Kabel (49). Ziehen Sie das hohe Kabel in das Gewichtsrohr (nicht gezeigt) hinein bis es stramm ist. Ziehen Sie die M12 Mutter wieder fest gegen die M12 Scheibe (98).



Ziehen Sie die Kabel nicht zu straff an, da sonst das oberste Gewicht vom Gewichtestapel hochgehoben wird. Falls ein Kabel oft von den Rollen abrutscht, kann das Kabel eventuell verklemmt sein. Entfernen Sie das Kabel und bringen Sie es wieder an. Falls die Kabel ersetzt werden müssen, beziehen Sie sich auf bestellung von ersatzeilen auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

TRAININGSRICHTLINIEN

DIE VIER TRAININGSGRUNDARTEN

Bodybuilding

Um die Größe und Kraft Ihrer Muskeln zu erhöhen, trainieren Sie nahe Ihrer maximalen Kapazität. Ihre Muskeln werden sich fortlaufend anpassen und stärken gemäß der zunehmenden Erhöhung der Intensität Ihres Trainings. Sie können die Intensitätsstufe Ihres individuellen Trainings auf zwei Arten anpassen:

- man kann den Widerstand verändern oder
- die Anzahl der ausgeführten Wiederholungen oder Sets verändern. (Eine “Wiederholung” ist ein abgeschlossener Zyklus einer Übung, wie z.B. eine Liegestütze. Ein “Set” ist eine Serie von Wiederholungen, die hintereinander ausgeführt werden.)

Das angemessene Gewicht hängt bei jeder Übung vom Individuum ab. Sie müssen Ihre Grenzen selbst erkennen. Wählen Sie einen Widerstand, das Sie als richtig für sich empfinden. Beginnen Sie mit 3 Sets bestehend aus 8 Wiederholungen. Ruhen Sie nach jedem Set 3 Minuten lang. Wenn Sie ohne Schwierigkeiten 3 Sets bestehend aus 12 Wiederholungen ausführen können, dann sollten Sie das Gewicht erhöhen.

Straffen

Um Ihre Muskeln zu straffen, müssen Sie sie zu einem mittleren Prozentanteil ihrer Kapazität anstrengen. Wählen Sie einen mittleren Widerstand und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen bei jedem Set. Vollenden Sie ohne Schmerzen so viele Sets aus 15 bis 20 Wiederholungen bestehend wie möglich. Rasten Sie 1 Minute nach jedem Set. Trainieren Sie Ihre Muskeln, indem Sie möglichst mehr Sets ausführen als mehr Gewichte aufzulegen.

Gewichtabbau

Um abzunehmen, verwenden Sie einen geringen Widerstand und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen bei jedem Set. Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten mit höchstens 30 Sekunden Pause zwischen den Sets.

Crosstraining

Crosstraining ist eine wirksame Art ein gut ausgeglichenes Fitness-Programm zu erhalten. Ein Beispiel für ein ausgeglichenes Programm ist:

- Gewichtstraining am Montag, Mittwoch und Freitag,
- 20 bis 30 Minuten aerobes Training (z. B. Radfahren, Rennen oder Schwimmen) am Dienstag und Donnerstag und,
- ein ganzer Tag worin weder Gewichts- noch Aerobes-Training ausgeführt wird, um Ihrem Körper eine Chance zur Regenerierung zu geben.

Durch die Kombination von Bodybuilding mit aerobem Training können Sie Ihren Körper formen und stärken, sowie den Herzen und die Lunge stärken.

PERSÖNLICHE GESTALTUNG IHRES TRAININGS-PROGRAMMES

Die genaue Zeitlänge jedes Trainings sowie die Anzahl der durchgeführten Wiederholungen ist eine individuelle Angelegenheit. Es ist sehr wichtig, ein Überstrapazieren während der ersten Monate zu vermeiden und Fortschritt im eigenen Tempo zu machen. Sollten Sie während des Trainings Schmerzen bekommen oder sollte Ihnen schwindelig werden, dann müssen Sie sofort aufhören und langsam abkühlen. Bevor Sie weitermachen, sollten Sie die Ursache erforschen. Vergessen Sie nicht, dass auch genügend Schlaf und richtige Essgewohnheiten wichtig sind.

AUFWÄRMEN

Um aufzuwärmen, beginnen Sie jedes Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen. Aufwärmen bereitet den Körper auf das Training vor, indem die Zirkulation erhöht wird, mehr Sauerstoff in die Muskeln transportiert und die Körpertemperatur erhöht wird.

TRAINIEREN

Jedes Training sollte aus 6 bis 10 verschiedenen Übungen bestehen. Wählen Sie Übungen für jede Hauptmuskelgruppe aus und legen Sie Nachdruck auf die Muskeln, die Sie am meisten entwickeln wollen. Um in Ihrem Training Gleichgewicht und Abwechslung zu erreichen, sollten Sie die Übungen von Mal zu Mal abwechseln.

Planen Sie Ihr Training für jene Tageszeit, an der Ihre Energie am höchsten ist. Jedem Training sollte mindestens ein Ruhetag folgen. Wenn Sie eine Trainingsroutine gefunden haben, die Sie als richtig empfinden, machen Sie sich die zur Gewohnheit.

ÜBUNGSHALTUNG

Eine gute Trainings-Haltung beizuhalten ist ein grundlegender Teil eines effektiven Trainings. Das heißt, dass Sie bei jeder Übung die volle Bewegungsweite ausführen sollen, aber nur mit den entsprechenden Körperteilen. Unkontrolliertes Training wird Sie nur überanstrengen. In das beiliegende Trainingsplakat finden Sie Fotografien für die korrekte Trainingsart verschiedener Übungen und eine Liste der beeinflussten Muskeln. Beziehen Sie sich auf die Muskeltabelle auf die nächste Seite, um die Namen der Muskeln zu finden.

Die Wiederholungen jedes Sets sollten gleichmäßig und ohne Pause durch geführt werden. Die Anspannungsphase jeder Wiederholung soll nur halb so lang sein wie die Rückkkehr in die Ausgangposition. Wichtig ist auch die richtige Atmung. Atmen Sie während der Anspannungsphase jeder Wiederholung aus und atmen Sie während der Rückkehr in die Ausgangsposition ein. Halten Sie niemals den Atem an.

Nehmen Sie nach jedem Set eine kurze Pause. Die folgenden Maßnahmen sind für solche Pausen ideal:

- rasten Sie nach jedem Set 3 Minuten lang, wenn Sie Bodybuilding machen
- eine Minute lang nach jedem Set bei Muskelstraffen
- 30 Sekunden nach jedem Set bei Training zur Gewichtabnahme.

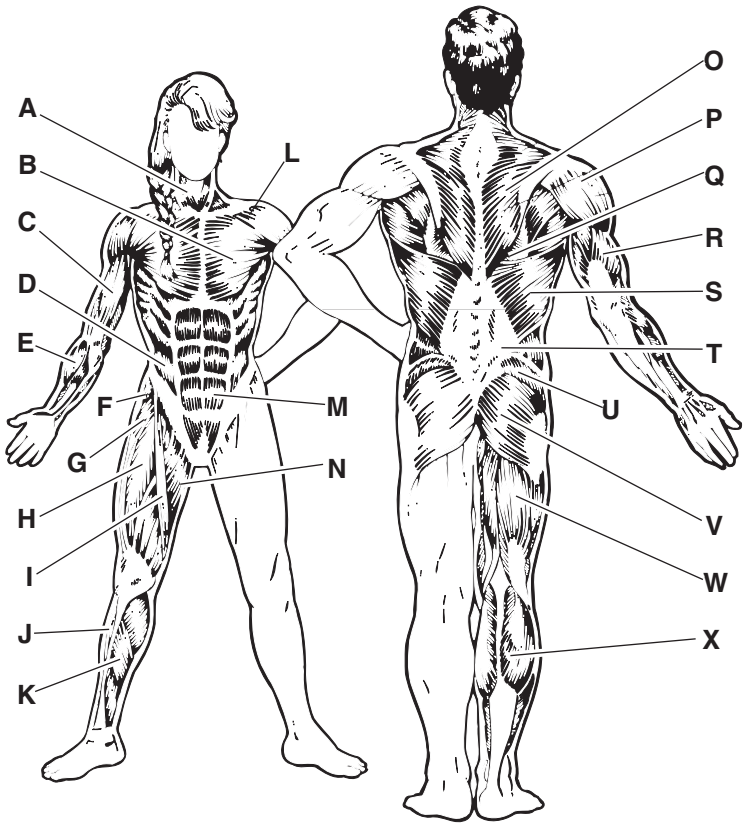
Nehmen Sie sich in den ersten Wochen etwas Zeit, um sich mit dem Gerät vertraut zu machen und, um die richtige Haltung der verschiedenen Übungen zu erlernen.

ABKÜHLEN

Beenden Sie jedes Training zur Abkühlung mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Dehnen Sie sowohl die Arme wie auch die Beine. Bewegen Sie sich während des Dehnens langsam—wippen Sie dabei nicht. Dehnen Sie langsam und nur so weit, wie Sie es ohne Anstrengung schaffen. Dehnen nach der Beendung jedes Trainings ist eine effektive Art Ihre Flexibilität zu erhöhen.

MOTIVIERT BLEIBEN

Schreiben Sie das Datum, die ausgeführte Übung, den gewählten Widerstand und die Anzahl der Wiederholungen und Sets auf. Notieren Sie am Ende jedes Monats Ihr Gewicht und die wichtigsten Körpermaße. Der Schlüssel zum Erfolg ist, Fitness-Training zum regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.



MUSKELTABELLE

A. Kopfhalter
B. Großer Brustmuskel
C. Bizeps
D. Schräger Bauchmuskel
E. Armspeichenmuskel
F. Oberschenkel
G. Außenschenkel
H. Quadrizeps
I. Schneidermuskel
J. Schienbeinmuskel
K. Vorderer Wadenmuskel
L. Vorderer Deltoidmuskel
M. Gerader Bauchmuskel
N. Innerer Schenkel
O. Trapezmuskel
P. Rhombenmuskel
Q. Hinterer Deltoidmuskel
R. Trizeps
S. Latissimus
T. Kreuzmuskel
U. Hüftmuskel
V. Großer Gesässmuskel
W. Zweiköpfiger Unterschenkelbeuger
X. Wadenmuskel

MONTAG
Datum:
____/____/____

ÜBUNG	GEWICHT	SETS	REPS

DIENSTAG **AEROBES TRAINING**
Datum:
____/____/____

MITTWOCH
Datum:
____/____/____

ÜBUNG	GEWICHT	SETS	REPS

DONNERSTAG **AEROBES TRAINING**
Datum:
____/____/____

FREITAG
Datum:
____/____/____

ÜBUNG	GEWICHT	SETS	REPS

Kopieren Sie dieses Blatt, um Ihr Training planen und festhalten zu können.

MONTAG
Datum:
____/____/____

ÜBUNG	GEWICHT	SETS	REPS

DIENSTAG **AEROBES TRAINING**
Datum:
____/____/____

MITTWOCH
Datum:
____/____/____

ÜBUNG	GEWICHT	SETS	REPS

DONNERSTAG **AEROBES TRAINING**
Datum:
____/____/____

FREITAG
Datum:
____/____/____

ÜBUNG	GEWICHT	SETS	REPS

Kopieren Sie dieses Blatt, um Ihr Training planen und festhalten zu können.

TEILELISTE—Modell-Nr. WEEVSY3996.0

R0806A

Nr.	Stück-zahl	Bezeichnung
1	1	rechte Basis
2	1	rechter Pfosten
3	1	Linker Rückenlehne-Rahmen
4	1	rechter, oberer Rahmen
5	1	Butterfly-Rahmen
6	1	Butterfly-Rahmen-Stütze
7	1	rechter Rückenlehnenrahmen
8	1	rechter Sitzrahmen
9	1	rechter Rahmen
10	1	Vorderbein
11	1	Beincurler-Stange
12	1	Beinhebel
13	2	Polsterstange
14	1	Verschlussplatte
15	1	linker Druckarm
16	1	rechter Druckarm
17	2	Druckarmgriff
18	2	Gewichtsführung
19	15	Gewicht
20	1	Gewichtsrohr
21	2	Umhüllung
22	2	Butterfly-Handgriff
23	2	Umhülllungsabdeckung
24	1	Pfostenabdeckung
25	1	linker Butterfly-Bügel
26	1	rechter Butterfly-Bügel
27	2	Butterfly-Griff
28	1	linke Butterfly-Klammer
29	1	rechte Butterfly-Klammer
30	1	Butterfly-Abdeckung
31	2	Rückenlehne
32	1	rechter Sitz
33	1	Beincurler-Polster
34	1	linker Butterfly-Polster
35	1	rechter Butterfly-Polster
36	4	Schaumstoffpolster
37	4	Polsterkappe
38	5	64mm runde Innenkappe
39	3	50mm runde Innenkappe
40	4	Druckbügelkappe
41	4	40mm x 20mm x 1mm Innenkappe
42	2	40mm x 25mm x 1mm Innenkappe
43	2	Butterfly-Bügel-Kappe
44	2	Schraubekappe
45	4	Butterfly-Bügel-Buchse
46	8	Klammer-Buchse
47	3	“V”-Rolle
48	23	90mm Rolle
49	1	Lat-Kabel
50	1	Butterfly-Kabel
51	1	Beinhebel-Kabel
52	1	Sitzeinstellknopf
53	3	Rückenlehne-Einstellknopf
54	8	Schutzvorrichtung
55	28	Halbrunde Schutzvorrichtung
56	9	Kabelklappe
57	3	große Kabelklappe
58	1	Curl-knopf
59	2	90mm Abstandshalter
60	2	Rollenplatte
61	1	doppelten U-Klammer
62	1	Fußknöchelriemen
63	1	Lat-Stange
64	2	Handgriff
65	1	Griff
66	2	Karabinerhaken
67	6	19mm Abstandshalter
68	10	25mm Buchse
69	1	57mm Abstandshalter
70	1	Gewichtsschlüssel
71	2	Gewichtsstoßdämpfer
72	1	Verschlussstift
73	1	Verschluss
74	12	16mm Buchse
75	1	Beinhebel-Stoßdämpfer
76	1	Gewichtsrohrkappe
77	54	M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil
78	38	M8 Mutter mit Nylon-Klemmteil
79	4	M10 x 63mm Schraube
80	44	M10 Scheibe
81	2	M10 x 90mm Schraube
82	2	M10 x 75mm Schraube
83	10	M8 x 75mm Schraube mit Vierkantansatz
84	14	M10 x 82mm Schraube
85	4	M10 x 68mm Schraube
86	3	M10 x 45mm Schraube
87	1	M8 x 69mm Schraube mit Ansatzschaft
88	10	M6 x 16mm Schraube
89	3	M6 x 32mm Schraube
90	2	M8 x 22mm Schraube mit Ansatzschaft
91	4	M6 x 60mm Linsenschraube
92	2	M10 x 82mm Linsenschraube
93	3	M10 x 110mm Schraube
94	1	Militär-Arm-Stoßdämpfer
95	1	Verschlussplattenstift
96	1	M4 x 25mm Blechschraube
97	12	M10 x 50mm Schraube
98	1	große M12 Scheibe
99	8	11mm Abstandshalter
100	22	M8 x 80mm Schraube
101	2	M8 x 65mm Schraube
102	14	M4 x 12mm Blechschraube
103	26	M8 Scheibe
104	8	M4 Scheibe
105	2	große M10 Scheibe
106	6	M10 x 65mm Linsenschraube

TEILELISTE—Modell-Nr. WEEVSY3996.0

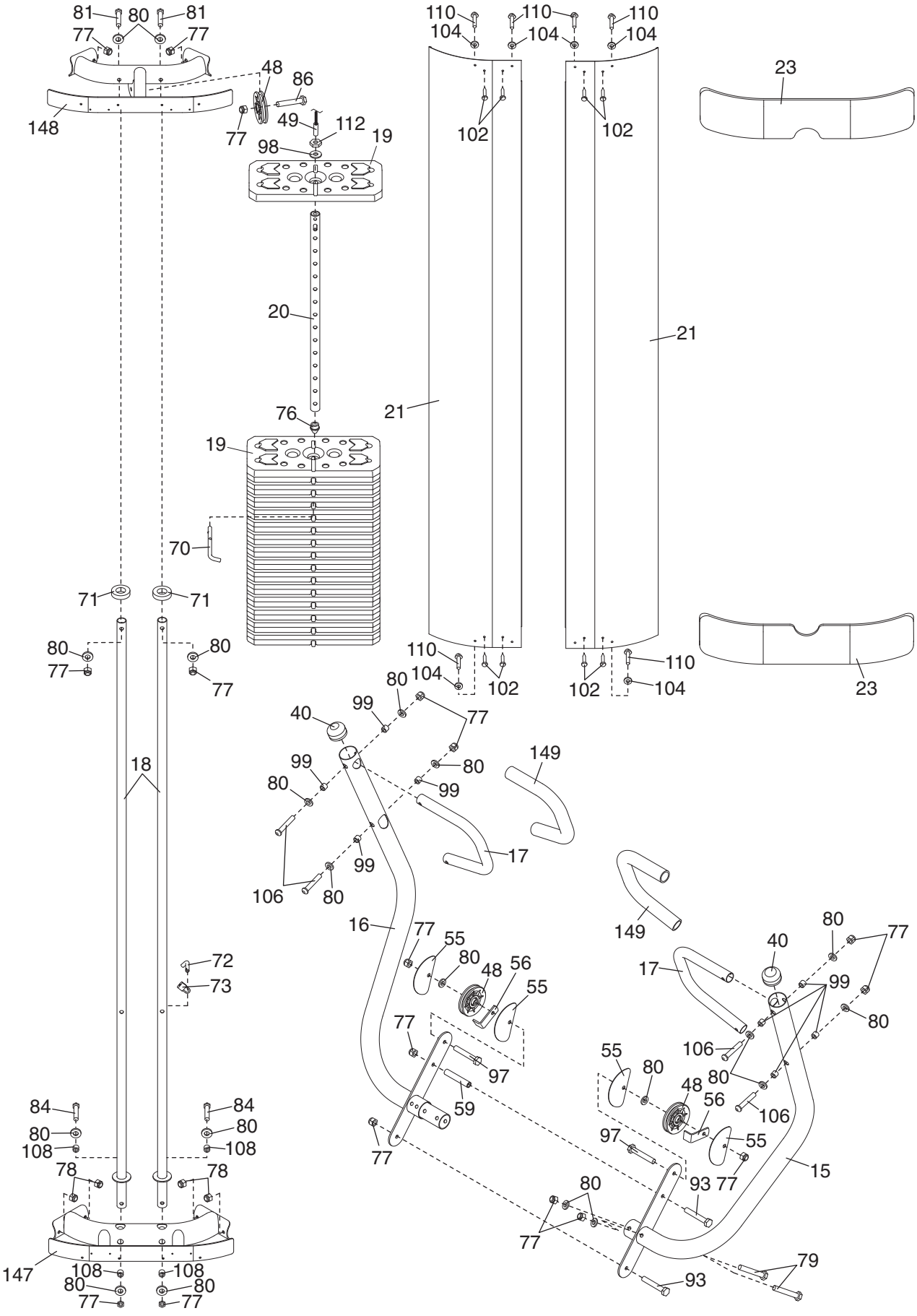
R0806A

Nr.	Stück-zahl	Bezeichnung
107	1	M10 x 116 Schraube
108	4	20mm Stahlscheibe
109	8	13mm Stahlscheibe
110	7	M4 x 16mm Blechschraube
111	1	7mm Abstandshalter
112	1	M12 Mutter
113	2	40mm x 20mm x 2mm Innenkappe
114	8	M6 Scheibe
115	1	M10 x 120mm Schraube
116	1	M10 x 60mm Bolzensatz
117	1	Kette
118	1	M10 x 75mm Linsenschraube
119	1	linke Basis
120	1	linker Pfosten
121	1	hinterer Pfosten
122	1	linker Rahmen
123	1	Beindruckrahmen
124	1	Drück-Bein
125	1	linker Sitzrahmen
126	1	linker, oberer Rahmen
127	1	Militärpressrahmen
128	1	MilitärPresse
129	1	linker Sitz
130	2	großer Handgriff
131	2	kurzer Handgriff
132	1	vorderer Beindruckrahmen
133	1	Druckkabel
134	2	32mm quadratische Innenkappe
135	1	linke Rahmenkappe
136	1	44mm Buchse
137	2	oberen Rahmenplatte
138	2	77mm Buchse
139	2	40mmx 25mm x 2mm Innenkappe
140	2	M10 x 100mm Schraube
141	1	M10 x 141mm Schraube
142	1	M10 x 40mm Schraube
143	4	Schaumstoffüberzug
144	2	28mm runde Innenkappe
145	1	M6 x 45mm Schraube
146	1	Fußplatte
147	1	untere, mittlere Basis
148	1	oberer, mittlerer Rahmen
149	2	Drück-Arme Handgriff
150	4	34mm runde Innenkappe
151	1	U-Klammer
#	–	Bedienungsanleitung
#	–	Trainingsplakat
#	–	Innensechskantschlüssel
#	–	Schmiermittel

Anmerkung: # Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin. Angaben können ohne Widerruf verändert werden. Information zur Bestellung von Ersatzteilen finden Sie auf der Rückseite der Bedienungsanleitung.

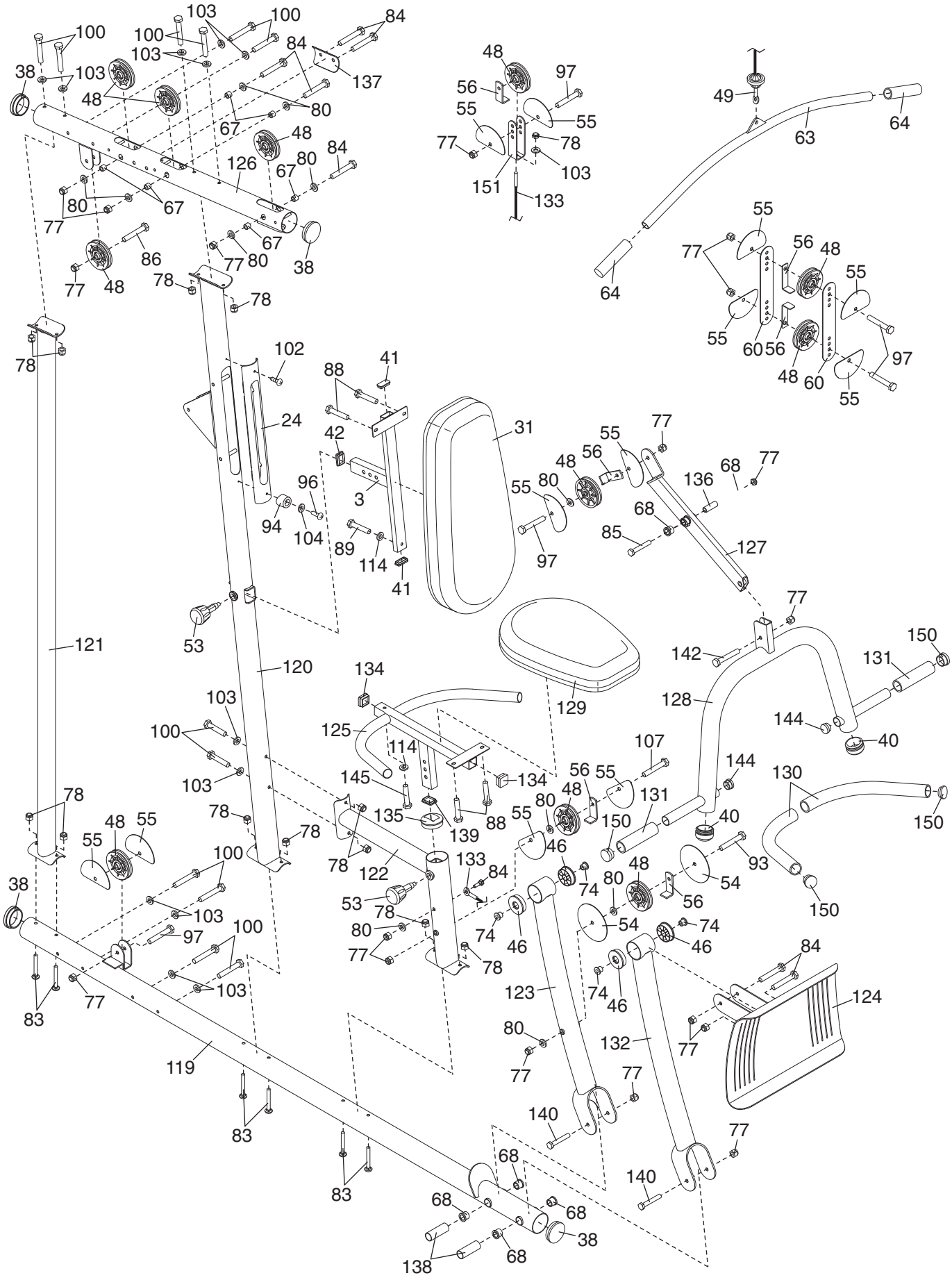
DETAILZEICHNUNG—Modell-Nr. WEEVSY3996.0

R0806A



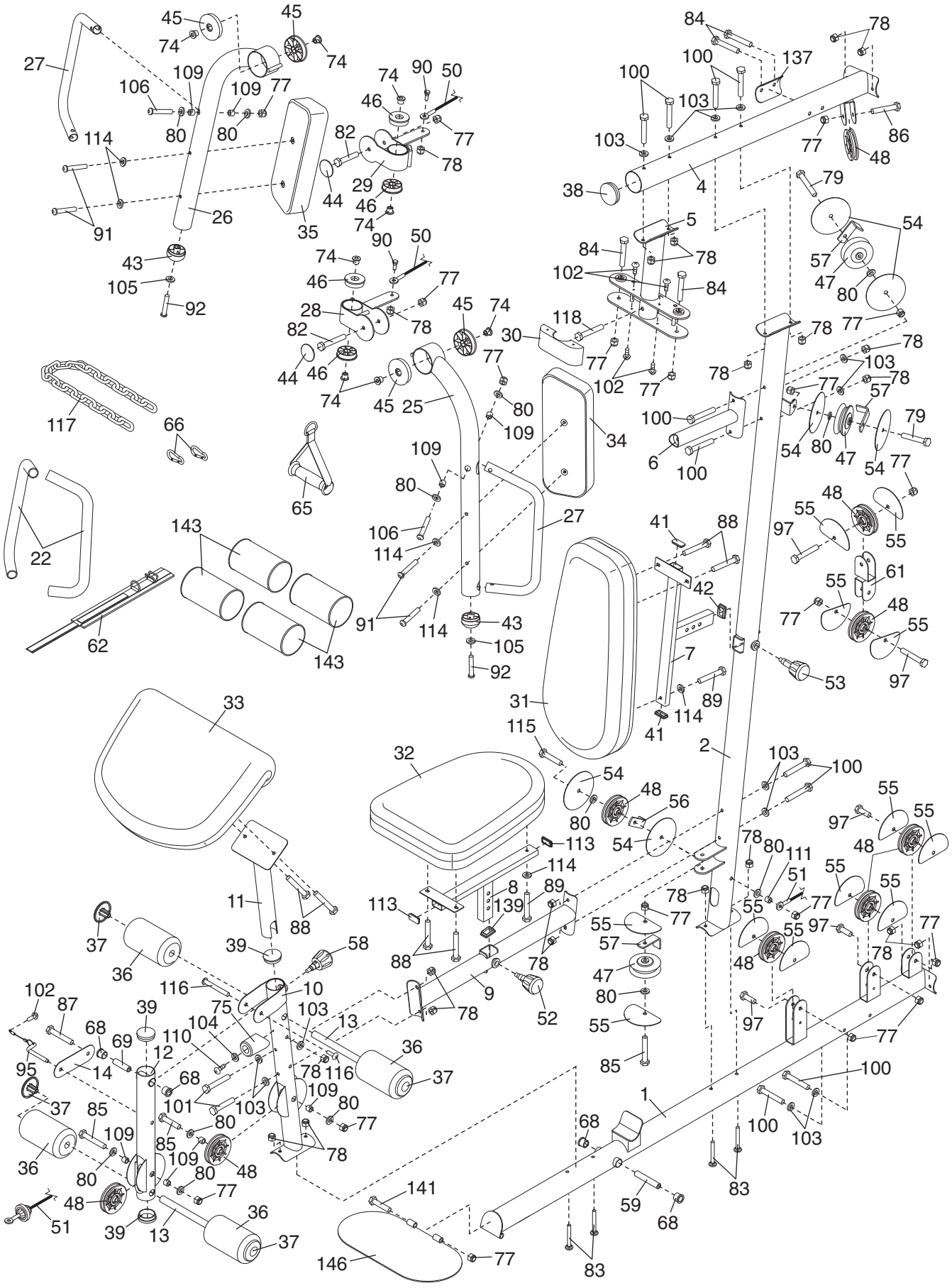
DETAILZEICHNUNG—Modell-Nr. WEEVSY3996.0

R0806A



DETAILZEICHNUNG—Modell-Nr. WEEVSY3996.0

R0806A



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Unter der nachfolgenden Adresse und Telefonnummer können Sie Ersatzteile bestellen:

AICON Health & Fitness, GmbH
Kalscheurener Straße 172
D-50354 Hürth

01805 231 244

Fax: 01805 231 243

Telefonanrufe außerhalb Deutschlands: +49 2233 613 250
Fax: +49 2233 613 255

Wenn Sie eine Ersatzteilbestellung vornehmen wollen, benötigen wir die folgenden Angaben:

- die MODELL-NUMMER des Produktes (WEEVSY2996.0)
- den NAMEN des Produktes (Heimfitnessstation WEIDER PRO 5500)
- die SERIEN-NUMMER (finden Sie auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- die BESTELL-NUMMER und BESCHREIBUNG des Ersatzteiles (siehe DETAILZEICHNUNG und TEILELISTE auf Seite 40–43 dieser Bedienungsanleitung)

Teile Nr. 2XXXXX R0806A
Gedruckt in China © 2006 ICON IP, Inc.